

Mental träning med Johanna Lassnack



Tisdagen den 12 februari kl 18.00 - ca 20.15 2019

Plats: Nossebro Aula

Välkommen till föreläsningen med Johanna Lassnack från "ryttarinspiration"!

Föreläsningen handlar om vad som händer under hjälmen och bygger på den mentala inställningen hos ryttare. **Hur du plockar fram ditt bästa jag, tänka för att prestera ditt bästa, tacklar med och motgångar samt hur du ska våga gå din egen väg och tro på dig själv.**

Målgrupp

Föreläsningen vänder sig främst till ungdomar, men alla är hjärtligt välkomna!

Kostnad

Gratis för ERF:s ridskoleelever och licensierade tävlingsryttare.
Övriga: 25 år och äldre - 150 kronor, under 25 år - 100 kronor,
Betalar i samband med anmälan till BG 625-2860 eller
till swish: 1230509828, skriv namn och vilken förening du tillhör.

Vi bjuder på fika!

Anmälan

Görs **senast den 6 februari** på lista som finns uppsatt i stallet,
sms till tel 073-627 10 13 eller mail till essungarf@outlook.com.

Missa inte denna chans till mental "ryttarboost"!

Johanna Lassnack är tävlingsryttare, föreläsare, entreprenör och coach för unga idrottare och har väckt enormt intresse på sociala medier genom sin sida Ryttarinspiration. En sida för ryttare, full med inspiration.