

Jag är rädd!

Det här kommer  
aldrig att gå!

Tänk om vi  
gör bort oss!

Vi klarar det!

Vilken  
känsla!

Lycka!

Foto Lotta Karlsson

# *Mental träning*

## Få till bästa ritten!

### Våga satsa!

Vi tränar oss själva och hästarna i teknik, men hur ofta tränar vi oss att hantera våra tankar och känslor?

Ta chansen och lär dig de mentala stegen hur man går från nervositet och prestationsångest till mental styrka och självkontroll.

- skapa din målbild
- lär dig visualisering och fokusering
- prova på coaching av dig själv och teamet

Mental träning och coaching har du nytta av även utanför hästvärlden.

Kursen pågår under fem veckor med nytt material varje onsdag. Du får personlig support av Nina Fox Stark under kurstiden.

- planera
- fokusera
- coacha

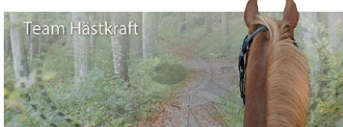
Webbkurs:  
Mental träning  
med

Nina Fox Stark

7 nov – 12 dec

Kursavgift 800 kr

Team Hästkraft



Team Hästkraft – webbkurs mental träning  
Kursledare Nina Fox Stark  
[www.teamhästkraft.se](http://www.teamhästkraft.se)

Nina Fox Stark