

Eva-Marie Wergård kommer och föreläser på MBK

Tisdagen 5/2 – 2019 Kl 18,30

Boka in i din kalender redan nu! mer info kommer senare



"Vi förbereder våra hundar inför tävling på många olika sätt; störningsträning i olika miljöer, med olika människor och under alla tänkbara förhållanden. Vad vi däremot lätt glömmer är vår egen förberedelse att prestera vårt bästa.

- Känner du att ni inte riktigt presterar så bra som du vet att ni faktiskt kan?
- Känner du att du saknar den sista pusselbiten för att känna flow?
- Känner du att dina nerver hindrar dig att visa din hund från dess bästa sida?

Då är det dags att ta tag i den mentala träningen! En föreläsning om tävlingspsykologi hjälper dig att kicka igång och inspirerar dig att börja fokusera på hur du skall utveckla dig mentalt med målet att prestera bättre.

Under denna föreläsning kommer du att få lära dig vad mental träning innebär, hur du blir medveten och hur du skall ta kontrollen över dig själv för att lyckas prestera bäst när det gäller! Du får också praktiska övningar som du kan påbörja redan på vägen hem.

Känn dig manad att inspireras att hitta DITT BÄSTA JAG och att hitta FLOWET tillsammans med din hund!"

Vem är Eva Marie Wergård?

Eva Marie är en inspirerande föreläsare och man går därifrån med många positiva tankar på hur man kan förändra sitt träningsupplägg och agerande på själva tävlingsdagen m.m. Upplägget riktar sig såklart framförallt till oss som tränar hund, oavsett gren, men även personer som tränar och tävlar inom andra sporter kan ha stor glädje av denna kväll!”

Eva-Marie Wergård har hämtat sina erfarenheter om mental träning både från hundvärlden och idrottsvärlden. Hon är utbildad inom mental träning & coachning, etologi (läran om djurens beteende) och arbetar idag som hundinstruktör och coach i det egna företaget Mentala mästare. Hon har också deltagit vid TV-programmet SVT Atleterna, 2014.

Eva-Marie har tävlingsframgångar själv i flera olika grenar, bl.a. agility, triathlon och barmarksdrag med flera mästerskap och medaljer. Som hon uttrycker det själv: ”jag älskar att tävla!” läs mer om Eva Marie och

hennes hundar på propiraya.wordpress.com

[Citerad text är dold]

--

Bästa hälsningar

Eva Marie Wergård
070 47 66 906
@evamariewergard