

Måndagen den 19/7 föreläser bästa Eva Maria Wergård i Matsalen klockan 19:00.
Du som inspirerades av Eva Maria under lägret 2019 behöver inte vara orolig, du kan se fram mot ett nytt härligt inspirerande upplägg!

MENTAL TRÄNING - Vi VILL och vi KAN!

! When the going gets tough, the tough gets self compassion !

Jag vill ställa dig frågan: HUR presterar du ditt bästa?

Jag vill få dig att ställa dig själv frågan: VAD är det viktigaste jag kan göra just i detta nu?

Jag vill ge dig olika mentala verktyg som du kan använda idag för att skapa de bästa förutsättningarna imorgon!

Förvänta dig en fullspäckad kväll med den senaste forskningen inom mental träning. Vi kommer att jobba med förmågan att kunna coacha oss själva när tiden är föränderlig och inte "som vanligt". Vi VILL därför KAN vi! Vi har förmågan att skapa möjligheter även där det inte verkar finnas några.

Eva Marie Wergård, mental tränare och etolog (läran om djurens beteende), med egen erfarenhet av tävlande både med och utan hund (agility, canicross & swimrun). Läs mer om mig och min filosofi på: <https://propiraya.wordpress.com/eva-marie/>