



Mental träning för hundförare

den 7/12 kl. 18.30-21.00

Vi är många som lägger åtskilliga timmar på träning av våra hundar! Det handlar om allt ifrån miljöträning, uthållighetsträning, massor av detaljträning. Ett av målen är självklart att ha roligt tillsammans med våra hundar!

På kvällen den 7/12 kommer vi att gå igenom bland annat detta i form av föreläsning och kortare övningar;

- Vad är mental träning?
- Vilken nytta kan jag som hundförare ha av den mentala träningen?
- Hur ska jag göra då?
- Mitt vinnarkoncept
- Fokus & Koncentration
- Nervositet, hur hanterar jag det?
- Mitt önskade resultat, hur når jag det?
- Avslutning - Frågor?

Vänliga hälsningar
Åsa & Janne



FÖRELÄSARE

Åsa Elgqvist Lundgren, har tränat och tävlat med hund sedan början av 90-talet. Utbildad SBK Lärare i Bruks- och Tävlingslydnad samt utbildad SBK Instruktor och Tävlingsledare. Tävlrar aktivt i ELIT klass Lydnad och ELIT klass Spår med vår nuvarande hund.

Janne Lundgren, mental tränare och icc coach. Internationellt certifierad coach som inspirerar och utbildar individer och grupper för att utveckla sina mentala processer så att man vågar vara bäst när det gäller.