

Lidköpings Brukshundklubb presenterar stolt
populära & inspirerande
**EVA MARIE WERGÅRD till MOD –
en föreläsning för dig som vill våga!**

**Våga tro på dig själv – våga tävla – våga förlora för att våga
vinna**

- Vågar du inte sätta mål för rädslan att inte nå dem?
- Känner du hur träningen känns 100%, ni är oslagbara – men så anmäler du till tävling och allt bara rasar?
- Ställer du dig i startposition och frågar dig själv: vad gör vi här?
- Låser det sig för dig inne på plan/banan och du tappar fokus – Varför går inte min hund som på träning – vi skämmer ut oss.

Mental träning är en pusselbit du vill jobba med!

MOD är en föreläsning inom tävlingspsykologi och mental träning där Eva Marie vägleder oss från mentala målsättningar till hur du genom övningar med fokus och glädje kan hitta RÄTT känsla och vända motgång till framgång. Teori, berättelser från verkligheten och praktiska verktyg blandas vilt – just för att DU skall åka från föreläsningen med en nytändning och tänka: ÄNTLIGEN vet jag vad jag skall göra!

**MOD – för modet att sätta mentala Målsättningar –
skapa fOkus – prestera med glädje**



Lidköpings Brukshundklubb presenterar stolt
populära & inspirerande
EVA MARIE WERGÅRD till MOD –
en föreläsning för dig som vill våga!

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 framförallt till oss som tränar hund oavsett gren men kan också appliceras i vardagen.

Eva-Marie 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 ProPiraya. Hon har också deltagit i TV-programmet SVT Atleterna, 2014.

Eva-Marie har tävlingsframgångar i flera olika grenar, bl.a. agility, triathlon och barmarksdrag med flera mästerskap och medaljer. Läs mer om Eva Marie och hennes hundar på propiraya.wordpress.com

TISDAG 9 APRIL
KL 18.30-21.00
KLUBBSTUGAN
HOVBY, JYCKEBO
KÖKET ÄR ÖPPET!

BINDANDE ANMÄLAN
SENAST 24 MARS TILL
kontakt@lidkopingbk.se
SWISH 123 173 08 11
BG 5317-4975

300KR/ST
(SBK MEDLEM)
ÖVRIGA 400KR/ST
SENAST 24 MARS

★ **VÄLKOMNA!** ★

/Utbildningsgruppen Lidköpings Brukshundklubb