



# STÄRK DIG MENTALT

## Föreläsning

### Andas Bättre Må Bättre

Föreläsning om hur andetaget påverkar idrottaren och hur det kan bli ett fantastiskt verktyg. För utövare, ledare och föräldrar.

Konkreta redskap för att börja använda det i sin övriga träning för att må bättre. 60 minuter inklusive frågestund.

**Investering: 2000:- ex moms**

Resekostnader utanför Alingsås tillkommer.

## INSPIRATIONS WORKSHOP 3 timmar

### Våga vara den bästa versionen av dig själv

Jag är inte bättre än någon annan men jag vill vara den bästa versionen av mig själv. Stärk individens självkänsla genom mental träning och yoga för att nå större framgångar med laget. Hitta tankar som är till din fördel! Jag brinner för frågor som kan få barn/ungdomar/vuxna att stärka sin självbild, sin självkänsla, att ha kul, hitta gemensamma mål och en härlig teamkänsla. Att få individen att börja ta ansvar för sina tankar, genom att förstå hur tankarna påverkar oss och hur ofta vi har skräptankar om oss själva är otroligt viktigt. Även de tankar som jag har om mina lagkompisar påverkar. Jag vill så frön som gör skillnad. Våga prova något nytt.

- Yoga
- Kompisövningar
- Andetaget som vår coolaste vän
- Konsten att slappna av
- Nice to do Need to do

Öka självinsikten, självkännedom, det egna ansvaret för att bli den bästa versionen av sig själv och stärka sig mentalt gör stor skillnad för att må bra som idrottare. Öka tron på sina egna förmågor och synliggöra svagheter och hinder för utveckling men också se de styrkor och möjligheter som finns.

**Investering: 3500:- ex moms**

Kontakta mig gärna så vi kan prata mer om era önskemål eller om du har funderingar.