



STÄRK DIG MENTALT

SKAPA FRAMGÅNGS STRUKTURER

MÅ BRA FYSISKT, MENTALT & KÄNSLOMÄSSIGT. LÅT DIN PASSION SYMBOLISERA MER GLÄDJE ÄN ONT I MAGEN

Jobba med det mentala – och hitta glädjen i idrotten Yoga hjälper Alingsås handbollsdamer att utvecklas.

"Den största, starkaste och ettrigaste motståndaren finns oftast inte i motståndarlaget, utan i våra egna huvuden", säger Magdalena Lagerström, som får handbollsspelare att utvecklas med hjälp av yoga. Hon menar att alla har sidor de kan utveckla.

– Det finns spelare som är jätteduktiga på det mesta, både tekniskt och rent fysiskt. Men de kanske sover dåligt, har dåligt självförtroende eller blir sjuka ofta. Då behöver man titta på de bitarna, det kanske är det som gör skillnaden, och kan få dem att må bättre och känna mer glädje i sin träning.

- Det är alldeles för många som slutar för tidigt med idrotten. Jag tror det hänger samman med de här "drakarna" som finns i våra egna huvuden. När man inser att den största motståndaren finns inom en själv kan man börja arbeta med de bitarna på ett strukturerat och inspirerande sätt och börja se hur roligt det är att vara en del av ett lag, att vara i ett sammanhang och hur mycket man kan utvecklas som person, vilket man kan ha med sig i vardagen och i arbetslivet

Detta är ett längre samarbete under en termin/säsong. Vi kommer att träffas ex antal gånger under en säsong där det erbjuds yoga, coachning, föreläsning om andning och vikten av återhämtning. Vi skapar ett grupp kontrakt för vad som skall gälla i gruppen. Inventerar styrkor och saker som man kan utvecklas.

Varje individ har tillgång till ett coachningsgym 15 minuter vid två tillfällen. Alla erbjuds en personlig utvecklingsplan som man jobbar med både i gruppen men också individuellt. Du kommer få ta del av en kostföreläsning av en kostrådgivare med lite nyare tänk kring hur man kan äta för att må bra med konkreta tips.

SYFTE MED PERSONLIG UTVECKLINGSPLAN:

Att se sin träning som en spännande utvecklingsresa där man tar små steg varje säsong eller varje år mot sina personliga drömmar och önskningar.

Stärka/ utveckla det inre ledarskapet. Integrera mentala och känslomässiga processer förstå att allt hänger samman att inte bara leva som en huvudfoting.

Öka självinsikten, självkännedomen det egna ansvaret för att bli den bästa versionen av sig själv.

Öka tron på sina egna förmågor och synliggöra svagheter och hinder för utveckling men också se de styrkor och möjligheter som finns.

Maila mig på info@shriyoga.se för ett personligt möte för att skraddarsy ett upplägg som passar er. Idrotten är en fin plattform för att stärka barn och ungdomar för att de ska må sina bästa liv!