

# Den mentala inställningen gör skillnad!



## Föreläsning i mentalträning med Karin Öljemark

Unna dig en mental booster, lär dig att tygla dina tankar och bilder för att höja din prestationsförmåga. Du kan förbättra din kommunikation med hästen avsevärt. Kom och hitta nya vägar till en bättre utveckling som ryttare genom dina tankar, dina inre bilder och dina känslotillstånd



**Onsdag 16 mars 19,00**  
*Troya Horse Arena i Kareby*

**Bindande anmälan senast 11:e mars till [lisa.olofsson@khs.se](mailto:lisa.olofsson@khs.se)**

**Föreläsningen är gratis för medlemmar i KHSK. Övriga deltagare betalar en avgift på 250,- vilket även inkluderar medlemskap i KHSK för 2011.**

***Servering med mackor mm finns på plats.***

**Ett samarrangemang med SISU Idrottsutbildarna Väst**

**Om Karin Öljemark:**

**Karin är aktiv tävlingsryttare, tränare, utbildad ICC Coach samt diplomerad Stresshanteringscoach vid Skandinaviska Ledarhögskolan. Hon har tysk beridarexamen och har arbetat i Tyskland i 20 år. Utbildar, undervisar och tävlar i dressyr t o m GP. Rider i landslagets C-trupp.**

Läs mer på [www.coaching4competence.com](http://www.coaching4competence.com).