

# Ny tävlingssäsong!



## Ladda mentalt!

### Kurs på Mjölby ridskola med Nina Fox Stark

Kursen vänder sig till dig som vill utveckla din mentala styrka inför tävling för att förbättra dina resultat. Nina Fox Stark är c-tränare, dipl coach och aktiv tävlingsryttare.

- Hur skapar du dina visioner mål och handlingsplan?
- Hur coachar och leder du dig själv?
- Hur skapar du ett bra team runt dig?
- Hur utvecklar du din mentala inställning och styrka som tävlingsryttare?
- Hur lär du dig att tänka rätt?
- Hur hanterar du dina tävlingsnerver ?

**måndagen den 30 januari kl 18-21**

**onsdagen den 8 februari kl 18-21**

**Pris:** 200 kr, faktureras eller betalas på plats. Välj vilket datum som passar dig bäst.

**Anmälan** till Nina Fox Stark senast en vecka för kursdatum.

**nina.fox.stark@gmail.com**

**076-162 75 20**

[www.vaderstadherrgard.se](http://www.vaderstadherrgard.se) [www.nfsconsulting.se](http://www.nfsconsulting.se)

*"Alla har en dröm - Många har en vision –  
Vissa har mål - Den som lyckas har en plan"* **Nina**