

Tietoisesti Taitava Ratsastaja- Anna Andersén

Ratsastajiin erikoistunut urheilupsykologi Anna Andersén luennoi ratsastajan henkisestä valmentautumisesta Ruoveden Ratsutallilla 29.4.2017 klo 9.30

Hevosesi on aina täysin läsnä joka hetkessä, oletko itse?

Luennoilla käsitellään muun muassa ratsastajan henkistä hyvinvointia ja tietoista läsnäoloa. Tule ja opi miten pienetkin muutokset ratsastajan mielentilassa vaikuttavat hevoseen!

Puhutaan myös mitä on tietoisuustaitolähtöinen (mindfulness) psyykinen valmennus, miten se eroaa perinteisestä psyykkisten taitojen harjoittamisesta ja mitä hyötyä siitä on ratsastajalle (kilpailijalle/valmentajalle/kouluttajalle).

Luennoilla käsitellään lisäksi miten tietoisuustaidoilla voidaan lisätä keskittymistä, itsetuntemusta, läsnäoloa, arvojen mukaista toimintaa, rakentavaa suhtautumistapaa ajatuksiin ja hyväksyä hankalia tunteita. Luennoilla tehdään myös muutama kokemuksellinen harjoitus, jaetaan lisämateriaalia ja keskustellaan tietoisuustaitojen soveltamisesta ratsastukseen.

Käsitelämme myös ratsastuspelkoa.

Luento sopii kaikenlaisille ratsastajille, valmentajille ja hevosten kouluttajille.

Sitovat ilmoittautumiset 9.4.2017 mennessä parhaiten Ruoveden Ratsastajien nettisivuilta kohdasta seuratoiminta -> jäsentapahtumat tai rvr.jasensihiteeri (at) gmail.com

tilaisuuden hinta 25€

