



SBK Daladistriktet inbjuder till:

Mest när det gäller en studiecirkel om tävlingspsykologi och mental träning

som bl.a. tar upp följande:

Teamet - jag och hunden
Hur får jag koll på tävlingsnerverna?
Hur hittar jag flytet?
Hur kan mina misstag göra mig bättre?
Hur jobbar jag med triggers?

I gruppen genomför vi tillsammans övningar och uppgifter som hjälper dig att prestera bättre både på träning och tävling!

Starten blir ett

Föredrag med Anita Axelsson

författaren till den bok som vi kommer att jobba med
föredraget är öppet för alla, man måste inte vara med på studiecirkeln för att gå på föredraget.

Kostnad 50 kr

**19 februari kl 14.00
i Borlänge BK 's klubbstuga**

Övriga sammankomster bestämmer vi tillsammans.

Frågor och anmälan till cirkelledaren Sandra Strand på
roxyabbe@hotmail.com senast den 12/2

Kostnad för studiematerialet är 239 kr/person
(Om vi beställer minst 6 böcker eller fler, vid 1-5 deltagare kostar materialet 378 kr/person)

Först till kvarn, begränsat antal platser

Välkomna!