



SBK Daladistriktet inbjuder till:

## **Föredrag med Anita Axelsson**

19 februari kl 14.00

i Borlänge BK´s klubbstuga

Kostnad 50 kr

Föredraget handlar om

# **Mest när det gäller 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?

Vid intresse kommer vi att genomföra en studiecirkel i detta ämne under våren där detta föredrag utgör starten för denna cirkel.

Anita är författaren till den bok som vi kommer att jobba med. Till boken finns flera övningar och uppgifter som vi i gruppen kommer utföra tillsammans. Detta kommer hjälpa dig att prestera bättre både på träning och tävling!

Föredraget är öppet för alla, man måste inte vara med på studiecirkeln för att gå på föredraget.

Övriga sammankomster för cirkeln bestämmer vi tillsammans.

Frågor och anmälan till cirkelledaren Sandra Strand på  
[roxyabbe@hotmail.com](mailto:roxyabbe@hotmail.com) senast den 12/2

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

Först till kvarn, begränsat antal platser

## **Välkomna!**