

3-4 mars, helgkurs på Wallstanäs med Karin Öljemark



Tema: Konsten att träna inför tävling

Lördag:

- Samling lördag 9.00, där Karin rider och presenterar helgens tema.
- 10.00-10.30 fika, med presentation av helgens "tankenöt"
- därefter följer Individuella 30 min ridpass till ca 16.00
- Lunch mellan ca 12.00-14.00 kommer att finnas, alla äter när det passar
- Efter 16.00 fika och eftersnack för de som vill

Söndag:

- 8.30 börjar den individuella träningen
- 12.00-12.30 Lunch
- 12.30-14.00 Mentalcoaching runt programridning, „att sätta mål“ och gemensamt arbete runt „tankenöten“
- 14.30-16.00 fortsatt individuell träning
- Fika finns löpande under dagen för alla deltagare.

Kurskostnad :1980 kr (inkl moms för privat och exkl. moms för företag)

Fika och lunch ingår båda dagarna.

Max 10 deltagare

Välkomna!

C4C Sweden AB

Coaching

Ledarskapsutveckling

Horse Assisted Coaching

Stresshantering

Kursledare
Karin Öljemark
ICC Coach
Dipl. Stresscoach
Dressyrtränare
Elitryttare
Beridare

0739-88 12 66
karin@coaching4competence.com