

Luentopalautetta:

Osallistujat pitivät kovasti mentaalivalmennuksesta. Moni sai ahaa-elämyksiä ja kertoi hyötynensä siitä. Palaute oli hyvin positiivista. Olit innostava ja selkeä.

30 €

SUSKI FAGERSTRÖMIN

Mind Riders valmennus 23.1.2022 klo 10 alkaen

Järvenpään Ratsastusseura

Mind Riders luento netissä zoomin kautta lauantaina 22.1. klo 18-20, hinta 30€.

Saat luennosta tallenteen, jos et pääse osallistumaan liveinä.

Ratsastustunnit sunnuntaina 23.1.2022 Klo 10-14.15, ratsastukset 4 hlö ryhmissä 1h alkaen klo 10.

Kouluratsastus ryhmä 1. kokeneet heppo B-A. Ryhmä 2. Kouluratsastus kokemattomat perus-C

Esteratsastus Ryhmä 1. kokeneet helppo B-A Ryhmä 2. Kokemattomat perus – C taso

Ratsastajan mentaalivalmennus luennolla opit:

Keinoja keskittymiskykyä parantamiseen, jotta voit kehittyä ratsastajana nopeammin.

Sisäisen puheen merkitys hevosten kanssa toimiessa ja miten sitä hallita.

Opit keinoja jännittämisen ja stressitilan poistamiseen.

Konkreettisia vinkkejä kokonaisvaltaiseen ratsastamiseen.

Luento sopii kaikille hevosista ja ratsastuksesta kiinnostuneille. Nyt on ainutlaatuinen mahdollisuus oppia ymmärtämään lisää oman mielen vaikutuksesta, ratsastuksesta ja hevosista, tervetuloa mukaan. Luennon hinta on 30€.

Luento ja ratsastajapaikka 70€, sis. hevos- ja tilavuokran.

Ilmoittautumiset jrs.toimisto@kolumbus.fi torstaihin 20.1. mennessä.

Mind Ridersiin voit tutustua lisää www.mindrider.com tai

facebook Mind Riders – Suski Fagerström

SUSKI FAGERSTRÖM

Suski on Lahtelainen yrittäjä ja Mind Riders® -kehittäjä, ratsastuksen Master-opettaja ja valmentaja sekä MB LifeCoach ja Mindfulness ohjaaja. Suskillä on kymmenien vuosien kokemus ratsastuksen opettamisesta ja talliyrittäjyydestä (Poni-Haka Oy tj 1991–2014). Suski on kilpaillut useita vuosia esteratsastuksessa kansainvälisestikin aina 150 cm tasolle asti ja kouluttanut lukuisia nuoria hevosia. Hän on opettanut ja valmentanut tuhansia eritasoisia ratsastajia koulu- ja esteratsastuksessa yli 35 vuoden kokemuksella.

