Workshop Mentaal Optimaal

MenDistrict Oost

Locatie: Wolter Koops Logistics B.V.
Fabricageweg 20, Zeewolde
Datum: 8 juni 2022
Tijd: 19.30 uur

Paardensporters zijn vooral gericht op hun paard(en) of pony ('s) en vergeten vaak hoe belangrijk het is dat ze zelf ook goed in hun vel zitten. Mentale begeleiding van menners is er op gericht om ze te verlossen van stress op wedstrijden en teleurstellingen over hun prestaties. Iedereen wil immers plezier beleven aan die prachtige sport en zelfverzekerd aan de start komen op wedstrijden.

Zelfverzekerd en in een optimale flow je wedstrijd rijden. Hoe kom je daar?

De workshop 'Wedstrijdspanning de baas' geeft je tips en wat praktische handvatten om Mentaal Optimaal de mensport te beoefenen.

Heb jij last van het volgende bij een wedstrijd?

- **• Je krijgt geen hap meer door je keel**
- **• Je moet ineens naar de wc**
- **• Vlak voor je de ring in gaat voel je een verlammende angst**
- **• Het gevoel van 'pap in de benen'**
- **• Je paard loopt lang niet zo fijn als thuis**
- **• Je bent gespannen**
- **• Je bent bang om af te gaan**
- **• Je vergeet het parcours of de proef**

Leer wat je kan doen om relaxed van start te gaan.

Deze workshop is gericht op menners die meer willen weten over het onder de knie krijgen van wedstrijdspanning. Behalve het belang van de mentale kant wordt ook ingegaan op praktische zaken, ofwel de randvoorwaarden om optimaal te kunnen presteren. We bespreken hoe wedstrijdspanning zich uit en wat je er aan kan doen.

Locatie : Wolter Koops Logistics B.V. Fabricageweg 20, Zeewolde

Datum: woensdag 8 juni 2022, 19.30 uur

Kosten : € 5,- per persoon

Aanmelden: secretaris@mendistrictoost.nl

Maximaal 30 personen

vol=vol!!!