

RATSASTAJAN MENTAALIVALMENNUS

Rentomieli

Tapiola Yoga ja Wellness-studio 3.3.2018 klo 13-16

**Oletko koskaan hermostunut tai ärtynyt, vaikka haluaisit olla rento ja kärsivällinen?
Haluatko parantaa suoritustasi?**



Saat tietoa sekä opit helppoja ja tehokkaita harjoituksia, miten

- ✓ **voit hyötyä mielenhallinnasta ja omien tunteiden tunnistamisesta**
- ✓ **omiin ajatuksiin ja tunteisiin voi vaikuttaa**
- ✓ **mielikuva harjoitukset vaikuttavat omaan toimintaan ja tuloksiin**
- ✓ **voit kohdata haastavia tunteita**
- ✓ **voit palautua epä mukavista tunteista**
- ✓ **voi "suojautua" tarttuvilta tunteilta**
- ✓ **voi luoda ja ylläpitää positiivisia tunteita**

Rentomieli-valmennus on suunniteltu erityisesti ratsastajille, joille rento ja iloinen ratsastus on tärkeää. Valmennuksessa opitaan vähentämään stressiä ja epä mukavia tunnetiloja ja lisäämään rentoutta. Se sopii myös kilparatsastajalle, joka haluaa vähentää kilpailujännitystä ja parantaa tuloksiaan.

Opimme erilaisia keinoja käsitellä tunteita ja kokeilemme niitä käytännössä. Voit valita harjoituksista käyttöönsä itsellesi sopivimmat ja tehdä niitä valmennuksen jälkeen videon avulla milloin vaan ja niin monta kertaa kuin haluat. Jokainen harjoituskerta vahvistaa uusia ajatusmalleja ja tunnereaktioita. Näin edellisen valmennuksen osallistujat kommentoivat valmennusta:

"Sopivasti tietoa, keskustelua ja tehtäviä. Aika meni kuin siivillä."

"Oli hienoa jakaa ajatuksia ja kuulla muiden mietteitä."

"Koen jokaisen tunnin eräänlaisena kilpailuna itseni ja vaikkapa jännitykseni kanssa. Tähän lähdin hakemaan potkua, ja sitä sain."

"Hain henkisestä valmennuksesta apuja jännityksen hallintaan. Apujen ansiosta suorituskäytökseni hevosen kanssa parani."

Kouluttajana toimii Ivi Maunuksela-Malinen, innokas hevostelija ja NLP Trainer and Consultant. Ivi on opiskellut ja käyttänyt työssään mielenhallinnan ja itsensä johtamisen työvälineitä ja huomannut, että niistä on paljon hyötyä myös ratsastuksessa.

Valmennuksessa käytetään pääasiassa NLP:n eli Neurolingvistisen ohjelmoinnin työvälineitä. NLP on malli siitä, miten aivomme toimivat: miten opimme, ajattelemme, kommunikoimme, teemme päätöksiä ja motivoitumme sekä miten saamme aikaan haluttuja muutoksia.

Hinta on 48 e/henkilö ja osallistujamäärä 5-11 henkilöä. Valmennuksella on täysi tyytyväisyystakuu.

**Ilmoittaudu sähköpostilla ja kysy lisätietoja ivi.maunuksela@gmail.com viimeistään 28.2.2018!
Tervetuloa mukaan ☺!**

Lisätietoa Ivistä (Päivi): <https://www.linkedin.com/in/p%C3%A4ivi-maunuksela-malinen-1562b45/>

Lisätietoa NLP:stä: <http://www.nlpyhdistys.fi/>

Tapiolan Yoga & Wellness-studio on Espoossa, osoitteessa Ahertajankuja 3.
<https://www.yogawellness.fi/>

