

RATSASTAJAN MENTAALIVALMENNUSTEN maksuton esittely

Tapiola Yoga ja Wellness-studiolla 5.1.2018 klo 18-20

Oletko joskus ennen tuntia hermostunut, vaikka haluaisit olla rento ja kärsivällinen?
Iskeekö välillä huoli ja jännitys niin, että se häiritsee ratsastustasi?
Haluatko parantaa kilpasuoritustasi?

Varaa paikkasi viimeistään 3.1. Studion varausjärjestelmästä ☺

<https://www.varaaheti.fi/chijooga/fi/tapiolajooga/viikkotunnit>



Saat tietoa

- ✓ **miksi aivot sanovat ei ja miksi negatiivisuus on niin automaattista**
- ✓ **miten omiin ajatuksiin ja tunnetiloihin voi vaikuttaa**

Opit helppoja ja toimivia keinoja, joilla

- ✓ **vähennät hermostumista, stressiä ja jännittämistä**
- ✓ **löydät lisää itseluottamusta, innostusta, rentoutta**
- ✓ **tunnistat ja löydät asioita, jotka vahvistavat motivaatiotasi**

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. Iviällä on kolme eri valmennusta. Kilpamieli on kilparatsastajille ja tavoitteellisille ratsastajille. Rentomieli on ratsastajille, joille tärkeintä on rento ja iloinen ratsastus. Turvamieli on aloittelijoille, jotka haluavat varmuutta ratsastukseen ja hevosen käsittelyyn.

Tiedon ja harjoitusten yhdistelmä tekee valmennuksesta käytännöllisen ja tehokkaan. Voit valita harjoituksista käyttöösi itsellesi sopivimmat ja tehdä niitä valmennuksen jälkeen itsenäisesti tai videon avulla ohjatusti milloin vaan.

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

Valmennuksia järjestetään 3 h ja 6 h mittaisina. Hinnat ovat alkaen 340 euroa/5-10 henkilön ryhmä eli 34-68 euroa/henkilö. Voit myös kerätä oman porukan ja tilata juuri teitä kiinnostavan sisällön. Ryhmävalmennusta voit täydentää yksilövalmennuksilla, joissa keskitytään juuri sinulle tärkeimpään osa-alueeseen.

Ota yhteyttä ja kysy lisää ☺!

Ivi (Päivi) Maunuksela-Malinen, NLP Trainer and Consultant (NLP), ivi.maunuksela@gmail.com

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

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