

# Foredrag med Rasmus Bagger

## Forkert mentaltræning kan være farlig!

Mentaltræning er for alle, og det foregår hele tiden – for de fleste foregår det bare helt uden de ved det! Det er derfor, at mentaltræning kan være farlig. For når du ikke ved, hvad du går og “træner” på i dine tanker, ja så kan man risikere at “træne” sig selv i lavt selvværd, manglende selvtillid, nervøsitet, manglende tro på sig selv, ødelægge samarbejdet med sin hest/pony, så den igen mister troen på sin rytter og meget, meget mere.

Lige så vel som rigtig mentaltræning bruges til at sikre kvaliteten af det mentale og dermed skaber bedre resultater og rideglæde, ja så skaber “forkert mentaltræning” det modsatte.

Kom og lær af Rasmus Bagger og hans erfaringer med tusindvis af ryttere fra hele verden. Få værktøjer til at blive fri fra dårlige mentale vaner og boost din selvtillid i både træning og stævner.

- Større rideglæde
- Sådan får du din hest til at opfatte dig som leder
- Bedre fokus og koncentration
- Sådan tror man på sig selv
- Fri for nerver
- Forældre, trænere og ryttere i optimalt samarbejde
- Bedst når det gælder værktøjer

**Alt dette og meget mere, er blot noget af det Rasmus Bagger har lovet at lære os om den 6. oktober kl. 13.00.**



### Praktisk

#### Pris pr. deltager:

Medlem af klubben: Kr. 100,-  
Ikke medlem af klubben: Kr. 200,-

#### Tidspunkt:

Lørdag d. 6. oktober kl. 13.00-15.00.

#### Tilmelding og betaling:

Skal ske via EVENTS på vores KlubModul side:  
<https://uggerhalnesportsrideklub.klub-modul.dk>



#### Tilmeldingsfrist:

Onsdag d. 3. oktober.

#### Sted:

Uggerhalne Sportsrideklub,  
Grindstedvej 54, 9310 Vodskov.

Der kan købes kaffe, kage, øl og vand under hele arrangementet.



### Hvem er Rasmus Bagger

Rasmus Bagger er en medrivende foredragsholder og samtidig en internationalt efterspurgt performancecoach og mentaltræner for sportsverdenen og erhvervslivet. Hos Rasmus Bagger handler det om psykologi, og når du forstår dette, findes der ikke dét resultat, du ikke kan opnå!