

# PSYKKINEN VALMENTAUTUMINEN KOIRURHEILUSSA-luento:

**Kaikille suorituskyvyn parantamisesta kiinnostuneille.  
Sopii kaikille koiraurheilijoille ja miksei myös muille urheilijoille!**

**Annatko ajatustesi ja tunteidesi ohjata sinua vai  
päätätkö itse, minne viet mielesi?**

**aiheina mm.**

- \* motivaatio**
- \* tavoitteet**
- \* itseluottamus**
- \* vireystilan säätely ja tunnesäätely (mm.jännityksen hallinta)**
- \* kilpaileminen koiraurheilussa**
- \* epäonnistumisista eteenpäin**

**Kouluttajana psM, psykkinen valmentaja, agilitykouluttaja ja -kisaaja  
Marjo Korander-Taavitsainen**

**Perjantaina 31.3.2017 klo 17.30-19.30 Nummen kylätalolla**

**Hinta: Nu-Pun Koiraklubin jäsenet: 15 euroa  
Muut: 25 euroa**

**Maksu tilille: IBAN FI8340062220001855**

**Ilmoittaudu luennolle 23.3. mennessä: [sannak.manner@gmail.com](mailto:sannak.manner@gmail.com)**

