

Mentaltræning for løbere

Bliv inspireret til hvordan du laver effektive målsætninger, styrker din selvtillid og motivation, holder fokus, og hvordan du håndterer kriser, ubehag & udmattelse under et løb.

Under foredraget får du praktiske teknikker og metoder til at blive mentalt stærk og præstere bedst muligt under et løb.

Foredrag

Med dette foredrag bliver du inspireret til, hvordan du selv som løber kan påvirke dine præstationer, din mentale tilstand og resultater med mentaltræning.

Som deltager introduceres du bl.a. til begreber som målsætning, motivation & mentale tilstande, selvdialog, fokus & koncentration, spændingsniveau, visualisering og meget mere.

Underviser

Mentaltræner Christian Madsen.

Jeg er certificeret NLP Practitioner & coach med en bred ledelseserfaring som sergent fra den Kongelige Livgarde og kaptajnløjtnant fra Søværnet. Jeg dyrker selv ultraløb og har praktisk erfaring fra timeløb, 100 km løb samt ørkenløbet Marathon Des Sables.

Varighed

Foredraget varer 2 timer.

Pris

5.000 kr. inkl. moms.

Kontakt

Tlf.: +45 26827684

Web

www.ultrarun.com

