

LUENTOJA JA HENGITYSVALMENNUSTA RATSASTAJAN HENKISEEN HYVINVOINTIIN JA SUORITUSKYKYYN

WowFlow

Nostetaanko teidän seuran tai tallin ratsastajien suorituskykyä ja motivaatiota harppaus ylöspäin?

Olen Riikka Turunen, ratsastajien mielen- sekä suorituskyvyn valmentaja. Ratsastajana oma taustani on kilparatsastuksessa ja intohimoisessa treenaamisessa, mutta tiedän tämän harrastuksen kaikki kerrokset ja osaan ottaa sen huomioon luennoillani tarjoten sisältöä niin harrastuksen juuri aloittaneille, kuin korkean tason kilparatsastajillekin.

Koulutukseni mielen- sekä hengitysvälmentäjänä tuo luennoilleni laajan ymmärryksen ja osaamisen ratsastajasta kokonaisuutena.

Luennoillani paneudutaan mm. yleisimpiin haasteisiin, joihin ratsastaja harrastuksessaan törmää:

- pelkotilat
- kilpailujännitys ja alisuoriutuminen suorituksessa
- arjen kuormitus ja sen vähentäminen, jotta emme vie stressin vaikutuksia harrastukseemme
- oman mielen ja energian vaikutus ratsastukseen

Uutuutena tarjonnassani on myös hengitysvalmennus suorituskyvyn parantamiseen sekä mielen hallintaan, jonka tiimoilta voidaan järjestää työpajoja ja demo -tilaisuuksia.

Hengityksellä on suora yhteys ratsastajan istuntaan, kehon hallintaan ja henkiseen tasapainoon. Se ei ole vain työkalu stressin hallintaan, vaan myös konkreettinen keino parantaa fyysistä suorituskykyä, keskittymiskykyä ja ratsastajan ja hevosen välistä yhteistyötä. Hengityksen kautta voimme vaikuttaa hermostoon, rentouttaa kehoa, löytää parempaa ajoitusta apujen käyttöön ja rentouttaa mieltä sekä vapauttaa jännityksiä, jotka usein rajoittavat suoritusta.

Demo -tilaisuuksissa opit voidaan viedä heti hevosen selkään.

Räätälöidään teidän tarpeisiin sopiva kokonaisuus!

Riikka Turunen

+358 505400160

Info@powermind.fi

www.powermind.fi

