

# VILL DU LYCKAS?

Karlstads Ridklubb erbjuder en föreläsning med  
Susanne Egemar som skrivit boken

## "Bäst till häst" mental träning för ryttare.

Susanne guidar dig hur man kan använda sitt psyke för att prestera bättre och hitta den optimala träningsprocessen både för kropp och psyke.



Boken finns att köpa efter föreläsningen för 150 kr kontant.  
Ord.pris i bokhandeln ca 250 kr.

"Ryttare är ofta mycket bra på att ta hand om sin häst men glömmer bort att de själva också måste fungera bra för att lyckas på tävling. Här finns mängder med konkreta träningstips för hur man kan använda idrottspsykologi och mental träning för att prestera bättre med sin häst på alla nivåer."

**Torsdag den 7 november kl.18.00**

**Plats: Cafeterian KRK**

**Pris: Ingår i blockteori för ridelever**

**50 kr för övriga medlemmar**

**100 kr för ickemedlemmar**

Anmälan till [ridskolan@krk.se](mailto:ridskolan@krk.se) senast  
torsdagen den 31 oktober. Märk mailet med "Föreläsning Susanne Egemar"

**VÄLKOMNA!**

I samarbete med

