

FRYGT FOR AT FALDE

WWW.MODIGTMINDSET.DK

**OPLEVER DU FRYGT
NÅR DU KLATRER?**

**UNDGÅR DU USIKRE
BEVÆGELSER PÅ
VÆGGEN?**

**FØLER DU DIG
MENTALT DRÆNET
EFTER EN KLATRE TUR?**

**STOPPER FRYGT DIG
FRA AT KLATRE MED
DIT FULDE
POTENTIALE?**

Hvis du kan svare ja til et eller flere af spørgsmålene så er dette oplæg noget for dig.

Jeg har selv frygt for at falde, men har i gennem 6 måneder arbejdet med en coach, som har gjort min frygt og oplevelse på klipperne meget bedre. Den viden jeg har tilegnet mig under dette forløb vil jeg utroligt gerne dele med jer.

Jeg afholder et oplæg i PLØKS som handler om, hvad frygt er, og hvordan man kan arbejde med det i forbindelse med klatring (specielt rebklatring). Derudover vil jeg også inkludere lidt mental træning, til hvordan man bibeholder et nysgerrigt og positivt mindset.



Klubaften torsdag den 9. oktober klokken 19

Tilmelding er ikke nødvendig

PLØKS giver en sodavand og et stykke kage :-)

Oplæget holde i klublokalet på 1. sal