

Gratis föreläsning för alla medlemmar på ÖOR!

Söndag 23/2 kl 13.00 i cafeterian

”Hitta ditt inre hållbara ledarskap”

Med denna unika föreläsning ges alla medlemmar möjligheten att ta del av detta högst aktuella ämne i vår sport!

Ulrika Sundquist ”AINOR” kommer dela med sig av sin kunskap och ge oss ryttare verktyg och vägledning för ett hållbart ledarskap till oss själva och våra hästar.

Under föreläsningen kommer vi få hjälp med strategier för att känna trygghet, prestera bättre och må bra i både kropp och själ. Den kommer även att handla om hur vår hjärna fungerar under stress, press, hot och hur vi kan förhålla oss bättre kring dessa situationer.

En föreläsning som är skraddarsydd för ÖOR och som hjälper oss med viktiga verktyg i vårt samarbete mellan häst och ryttare.

Att arbeta med hästar kräver medveten närvaro!



ainor
din inre hållbarhet

Ulrika Sundquist har 20 års erfarenhet av att jobba med människors psykiska och fysiska välbefinnande. Hon är utbildad socionom och har sedan 1999 varit verksam som kurator i Örnsköldsviks kommun.

Sedan 2008 driver Ulrika sitt eget företag ”AINOR” där hon arbetar med mindfulness, compassion och olika former av yoga.

Ulrika brinner för att hjälpa andra människor att hitta sitt inre starka och vackra ledarskap. Detta gör hon genom att dela med sig av sin kunskap, där hon också förmedlar vikten av att vara snäll mot sig själv och andra, samt att ta ansvar för sitt eget liv och sin egen inre hållbarhet.

För att lyckas med vår vision att utvecklas tillsammans med våra hästar och kunna prestera bra, behöver vi ryttare hitta strategier för att förmedla trygghet och förtroende till hästarna. Hitta en röd tråd i vårt handhavande och ridning.

För att lyckas få hästens förtroende, kräver det att vi är trygga ledare som kan hantera våra känslor i olika situationer utan att dessa påverkar hästen negativt. Ett mycket viktigt verktyg för oss ryttare är våra andetag och detta kommer Ulrika belysa mer under föreläsningen.

Ulrika kommer även att prata om varför det är viktigt att vi är snälla mot oss själva och mot andra! Vad det faktiskt gör för vårt välbefinnande och för vår utveckling som människor och ryttare!

Att hjälpa människor att hitta sitt vackraste jag är Ulrikas stora drivkraft. Hon vill göra dig medveten om dina inre resurser, de inneboende resurser du redan har!

Med hennes hjälp och vägledning kan du utveckla dem så att du kan leva mer medvetet och göra fler genomtänkta val.

Hitta ditt inre hållbara ledarskap, helt enkelt!