

# En föreläsning om mental träning med Jessie Johansson

Den 18 april kl. 18-20 kommer Jessie till Viarp!

Genom hela sitt liv har Jessie hållit på med hästar och framför allt ridit dressyr. Hon har tävlat fem SM på fyra olika ponnyer och två Junior-SM. Efter grundskolan gick hon på ridgymnasiet i Helsingborg med inriktning ryttare. Genom skolan fick hon erbjudande om att ha sin praktik på stall i Tyskland, som hon motvilligt och efter mycket övertalande accepterade. Det ledde till att hon efter skolan flyttade till Tyskland och började jobba. Idag är hon tillbaka i Sverige och jobbar som beridare på **Tullstorp Dressage Stable**.

Jessies hästintresse, ridning och val att jobba som beridare har inte varit självklart. Det kommer Jessie att prata en del om i denna föreläsning. Hon kommer även prata om hur det var att flytta till Tyskland. **Hon berättar också hur hon tacklar tävlingar med press och stress samt hur det var att tävla som barn och ungdom i med- och motgång.**



Gratis för dig som är ridande medlem på någon av ridskolans ordinarie lektion, för er som inte rider på någon av ridskolans ordinarie lektioner är kostnaden 250 kr. Icke medlemmar betalar 350 kr. Vi behöver veta att du kommer för att kunna planera fikan. Anmäl till [info@vkrk.se](mailto:info@vkrk.se) senast den 17/4.

## Varmt välkomna!