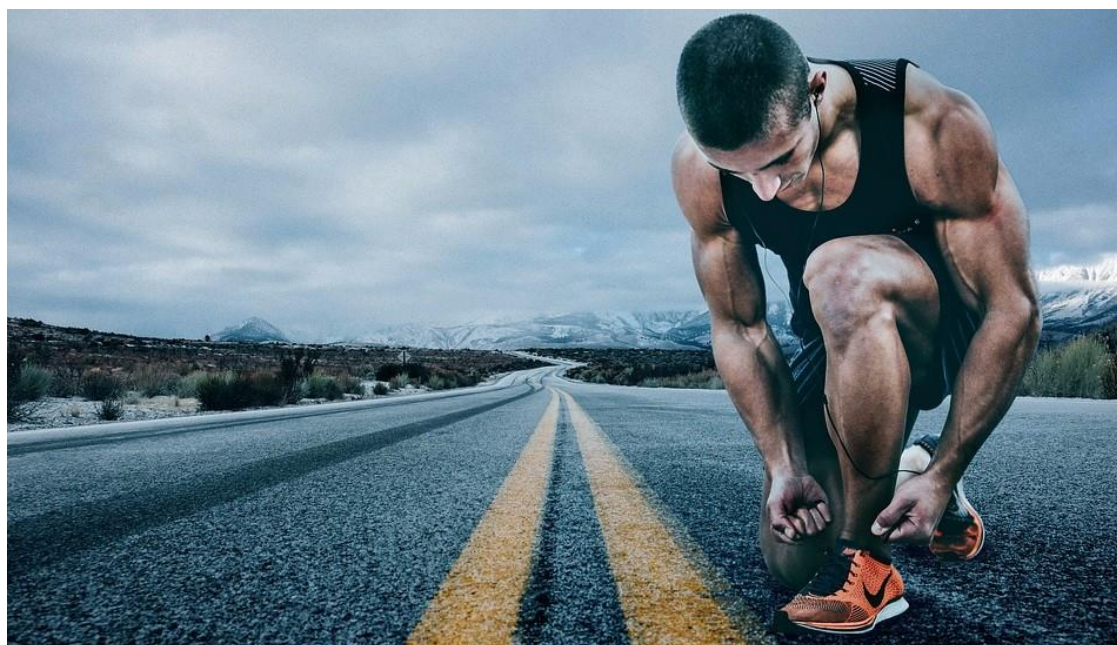


Nyhet: Gratis nettkurs for deg som ønsker bedre resultater på trening og i konkurranser.

Lær hvordan du kan bruke mental trening for å utvikle potensialet ditt til neste nivå. Kurset gir deg kartet og verktøyene du trenger for å forstå hva mental trening er og hvordan du kan bruke det i ditt liv. Lær å hente ut kraften og potensialet ditt - konkrete metoder og teknikker du kan ta i bruk NÅ!

Få vinneroppskriften som gjør deg:

- Sterkere i hodet
- Maksimalt forberedt
- Råere på trening & i konkurranser



Dette nettkurset har jeg hatt lyst til å lage til deg lenge! Nå er første del endelig klar! Her deler jeg mine erfaringer både fra min karriere som aktiv utøver og som mental trener. Jeg har fulgt utøvere til gull i NM, Nordisk og VM. I kurset avslører jeg vinneroppskriften.

Kurset passer for deg som savner større fremgang i forhold til innsatsen du legger i treningen din.

Du lærer de 4 mentale teknikkene som er essensielle for å utvikle deg som idrettsutøver og hente ut mer av potensialet ditt.

Kurset er gratis og du kan ta det hvor og når det passer deg.

Kurset består av 7 leksjoner. Enkle videoøvelser gjør det raskt å komme i gang!

Det passer for deg som driver med idrett på alle nivåer!

[Klikk her for å få tilgang. Vi ses på innsiden!](#)

Hilsen

Espen Langseth

HeiaDeg.no

Potensialutvikler

