

FÖRELÄSNING

mental träning

Kraft Skidor och Närpes OK hälsar alla medlemmar varmt välkomna till en inspirerande föreläsning om mental träning med Alice Vidjeskog.

Den mentala styrkan är viktig både i idrott och vardag. Under kvällen får du konkreta verktyg för att hantera nervositet, stärka självförtroendet och utveckla motivation och prestation.

 **Fredag 28 augusti 2026**

 **Kl. 18.30**, ca 1-1½ h

 **Närpes Högstadieskolas auditorium**,
(ingång via huvudingången)

ANMÄLAN SENAST 24.8.2026
TILL ANMÄLAN

Efter föreläsningen bjuds deltagarna på lätt tilltugg, möjlighet att diskutera med Alice samt en stunds trevlig social samvaro.

Föreläsningen är kostnadsfri och passar från 10 år och uppåt och är minst lika givande för föräldrar, tränare och andra vuxna.

Vi hoppas att många tar chansen att inspireras tillsammans – varmt välkomna!

Kraft Skidor & Närpes OK



OM ALICE

Alice Vidjeskog arbetar som mental tränare för idrottare. Hon är utbildad fysioterapeut och idrottsmassör, men viljan att förstå människan som en helhet ledde henne vidare till utbildning inom mental träning.

I dag arbetar Alice bland annat med längdskidåkaren Jasmi Joensuu och ishockeyspelaren Kasper Björkqvist. Hon hjälper idrottare att prestera på sin bästa möjliga nivå när pressen är som störst. Hennes mål är att hjälpa idrottarna att hitta glädjen i idrotten och att hantera motgångar. På så sätt vill hon utveckla och stärka var och ens egna styrkor, både som idrottare och som människa.