

SJÄLVKÄNSLA OCH PRESTATION

Ett digitalt seminarium för tjejer, om inre styrka

Arrangör: Fagersta Motorklubb

När: 18 april kl.18-19.30

Var: Hemifrån via länk, eller i Fagersta MK:s klubblokal

Välkomna alla tjejer i Fagersta med omnejd, till ett GRATIS seminarium. Vi utlovar massor med inspiration och konkreta tips på hur man blir sitt bästa och starkaste jag! Samtidigt vill vi inspirera fler tjejer till att börja med bilsport. Seminariet är öppet för alla åldrar, men passar bäst för tonår och uppåt.

Rallyföraren Ramona Karlsson har tillhört världseliten som ensam kvinna. Therese Lögdahl är expert på hur man bygger inre styrka, och har i många år coachat människor till ett bättre liv. Tillsammans vill de ge tips på hur du bli ditt bästa och gladaste jag - både i ett sportsligt och personligt perspektiv. *Hur hittar man inre styrka när man känner sig annorlunda? Hur behåller man drivkraft och glädje? Hur presterar man på topp under press? Hur bemöter man fördomar, och hur sätter man gränser?*

Ramona berättar också om den fantastiska bilsporten - en sport för alla oavsett kön och förutsättningar.

Anmäl dig senast den 15 april [på denna länk](#), eller till ramona@ramonarx.com

Varmt välkomna! Önskar Fagersta Motorklubb



Ramona Karlsson är första kvinna att vinna ett SM-rally, och har drivit team på VM-nivå



Therese Lögdahl, som driver Yogiriet, har genom sitt livs resa med svåra sjukdomar visat hur man med rätt tankesätt kan utföra mirakel.