



MENTAL TRÄNING OCH SCHACK

Sveriges och Stockholms Schackförbund, Advokatfirman Cederquist och RF-Sisu inbjuder till en dag om mental träning och schack för damer och tjejer tillsammans med coachen Sanna Eriksson och stormästaren Pia Cramling. En dag om tips för att göra dig till en bättre schackspelare bland annat.

Datum: Söndag den 28 september

Tid: Kl 10-15 Lunchpaus kl 12-13

Plats: Advokatfirman Cederquist, Hovslagargatan 3 på Blasieholmen, Tunnelbana Kungsträdgården eller buss 65 till Skeppsholmen, Stockholm

Vad har kreativitet, mental träning och ett schackbräde gemensamt, kommer coachen Sanna Eriksson att berätta om. Mer än du kanske tror. Den här föreläsningen handlar om hur schack tränar hjärnan – samtidigt som det stärker din kreativitet, ditt mod och ditt mentala fokus. Vi fördjupar oss i hur mental träning genom schack gör dig mer fokuserad, säkrare i dina beslut och mentalt starkare – både vid brädet och i livet i stort.

Pia Cramling kommer senare att visa några partier ur sin framgångsrika karriär där hon spelat viktiga partier under stark press för att till exempel vinna en turnering eller vinna en lagmatch och vilka övervägningar hon gjorde då.

Vi vill gärna att du anmäler dig i förväg till tomas.silfver@stockholmsschack.se så att vi kan beräkna inköp av fika med mera.

Frågor och anmälan Tomas Silfver Tel 073 – 067 5748 eller tomas.silfver@stockholmsschack.se

Välkomna önskar Sveriges och Stockholms Schackförbund, Advokatfirman Cederquist och RF-Sisu Stockholm