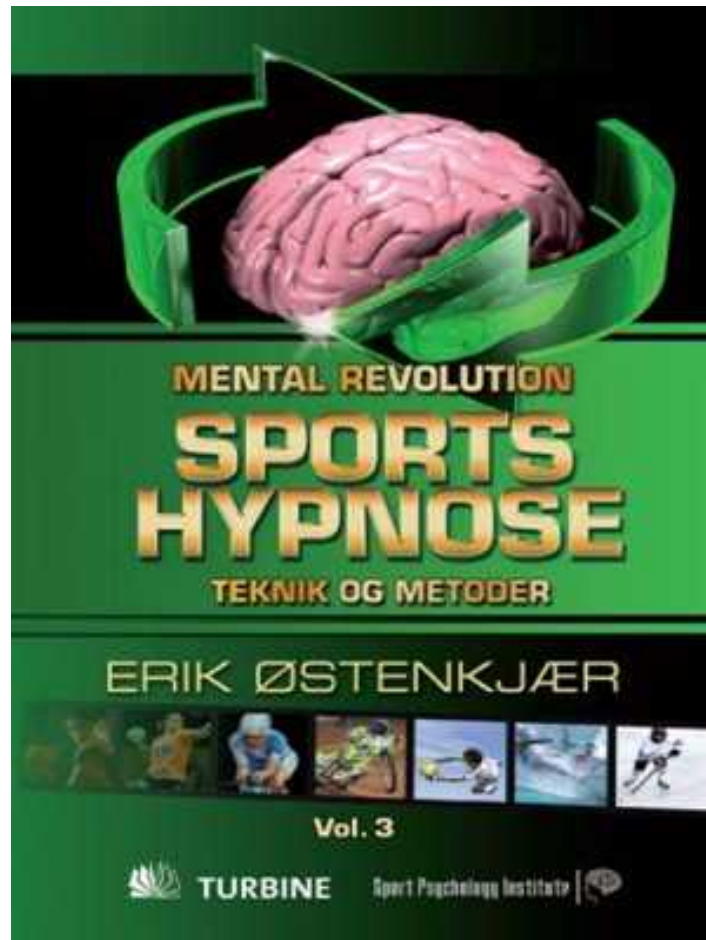


## Sportshypnose PDF

Erik Østenkjær



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Erik Østenkjær  
ISBN-10: 9788770909181  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1150 KB

## BESKRIVELSE

I denne bog præsenterer jeg en del af min professionelle erfaring med hypnose af især sportsfolk, men ikke kun for sportsfolk. Ved hjælp af sportshypnose kan man hjælpe fodboldspilleren til at score mål, cykelrytteren til ikke at frygte nedkørsler i vådt føre, maratonløberen til at overvinde smerten og skytten og dartspilleren til at fokusere. Sportshypnose er det stærkeste værktøj, en coach eller mentaltræner kan vælge at tilegne sig. SPORTSHYPNOSE - teknik og metoder er tænkt som en lærebog i de mest grundlæggende og ortodokse metoder til frembringelse af trancetilstande med det formål at hjælpe sportsudøvere med præstationsoptimering. Erik Østenkjær har fungeret som coach og sparringspartner for eliteudøvere i 21 lande og inden for 27 sportsgrene. Han har blandt andet været tilknyttet en række af Danmarks førende fodbold-, håndbold- og ishockeyklubber, samt Team Saxobank (cykling) og Team Bjerre Racing (speedway). Igennem årene har han hjulpet sportsfolk fra flere større klubber i Europa. Erik Østenkjær har været praktiserende, så længe atleter har anvendt mentaltræning, og hypnose har været en af hans vigtigste værktøjer i arbejdet med dem.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Reaktioner fra de andre deltagere i Grand Circle 4-års Championat for hopper - Duration: 5:17. Fast Track - Powered by the Game 87 views. New

Det er i den professionelle sportsverden almindelig kendt, at sportsfolk arbejder med hypnose i mentaltræningen, og at dette er en del af den faste træning.

Mentaltræner Erik Østenkjær Dipl.Psych. Mentaltræning og udvikling til private, sportsfolk, virksomheder og institutioner. Erik afholder foredrag og kurser.

## **SPORTSHYPNOSE**

[Læs mere ...](#)