



Svensk Idrottspsykologisk Förening

Svensk Idrottspsykologisk Förening bjuder in dig med intresse för idrottspsykologi till en nätverksträff i **Göteborg den 17 juni kl. 18.00**. Träffen hålls i **"Bollhuset"** (mitt emot Brewhouse) och riktar sig till så väl idrottare, tränare eller andra med idrottspsykologiskt intresse. Träffen inleds med en föreläsning med temat **"Meditation inom idrott"** av den idrottspsykologiska rådgivaren Arne Edvardsson och följs upp med diskussioner inom ämnet.

"MEDITATION INOM IDROTT"

DAGEN SCHEMA:

Kl. 18.00 Välkomna presentation

Kl. 18.05 Föreläsning på temat "Meditation inom idrott" av Arne Edvardsson

- [Per-Mathias Högmo använde mindfulness som ett redskap för att vända en negativ spiral i Djurgårdens IF.](#)
- Studier visar att [mindfulnesssträning kan leda till bättre känsloreglering, bättre stresshantering och hälsosamma plastiska förändringar i hjärnan.](#)
- Super bowl vinnarna ["The Seattle Seahawks" använder meditation regelbundet i sin verksamhet.](#)

Vad är det som gör meditation användbart inom idrott? Kan den senaste hjärnforskningen förklara effekterna? Vad finns det för praktiska råd för bra tillämpning?

Kl. 19.00 Diskussion

Svensk Idrottspsykologisk Förening är en ideell förening med syfte att stimulera idrottspsykologi i landet. Föreningen håller årliga nationella konferenser samt regelbundna nätverksträffar. Att delta på en "pröva på" nätverksträff i Göteborg är kostandsfritt. För deltagande på fler nätverksträffar krävs medlemskap. Läs mer och anmäl dig på vår facebooksidan.

För anmälan skriv **"SIPFträff Göteborg"** i facebook's sökruta eller gå via länken

<https://www.facebook.com/events/708552105871955/?source=1>

Det går även att anmäla sig genom att maila Emelie Lidström sportsmind@live.se