

Mindful-Dogness - fra stress til ro på 6 min. i hverdagen og til konkurrence

Mindful-Dogness, er et specialudviklet træningskoncept til dig, der ønsker en hverdag med din hund uden stress



Mindful-Dogness på sydfyn – Er for dig der enten går til konkurrence træning, udstilling, jagt, eller på anden vis skal præstere. Eller for dig der i hverdagen oplever at din stress går direkte ned igennem snoren og omvendt, når der er andre omkring jer.

Du kender sikkert det, at derhjemme eller til den almindelige træning går det alt sammen super godt, - men når det gælder, så får du ikke de resultater du havde drømt om. Det hele falder på gulvet, og du føler dig egentlig både til grin, lidt pinlig og enorm ærgelig over, at det ikke lykkes, når du nu ved, hvor god din hund kan være.

Men sådan behøver det ikke være, jeg har udviklet et træningskoncept, der hjælper dig til at få langt bedre resultater ved at starte et helt andet sted end traditionel hundetræning.

Nøglen ligger nemlig ikke i hunden, men i DIG. I 2014 udviklede jeg konceptet, fordi jeg hos nogle af mine kursister oplevede, at selvom de brugte de rigtige metoder, så virkede træningen ikke altid efter hensigten. Det var ikke hunden, eller metoderne der var noget galt med, da de brugte klikkerkonceptet - men derimod stress. Enten stress hos ejeren eller hos hunden, og så længe den stress ikke blev håndteret, var det svært at få hunden til at udføre øvelserne, og gøre det som ejeren bad om. Da jeg også er stress terapeut og mindfulnessinstruktør, udviklede jeg derfor konceptet Mindfuldogness, som netop handler om at skabe mere ro både hos ejer og hunden i pressede situationer, så man lettere kan få de resultater man ønsker i sin træning.



I Mindful-Dogness går jeg et lag dybere end almindelig holdtræning, hvor man primært har fokus på hunden og træningsmetoderne, og hvad man kan gøre i omgivelserne.

I mindful-Dogness starter jeg IKKE med hunden, men træningen starter hos dig som ejer. Her arbejder vi med at få hele fundamentet på plads i din træning. Det vil sige du får mental træning både i øvelserne, men det handler også om at skabe ro i sindet både hos dig og din hund. Vi arbejder med dit eget indre lederskab og det sunde lederskab i forhold til din hund.

Altså et nyt koncept, som andre trænere så småt er begyndt at få interesse for. Derfor laver jeg også en uddannelse for trænere i 2020, hvor man kan blive certificeret Mindful-Dogness instruktør.

Men kurset d. 31. August henvender sig til den almindelige hundeejer, men du skal være indstillet på at du mentalt kommer til at arbejde med dig selv. Kontakt mig derfor først via besked eller på telefon 29605539, og se om holdet er noget for dig og din hund. Læs mere her om hvad du får med....

For ejer:

- Teori om stress (to do and not to do, når du eller hunden stresser.
- Effektive terapeutiske øvelser i mentaltræning og stresshåndtering hos dig selv
- Mindfulness øvelser
- Stress dæmpende vejtrækningsøvelse
- Stress release teknik der virker mod akut stress
- Stress release teknik, der virker mod præstationsangst mm.
- Fysiske punkter der afhjælper stress
- Info om Naturmedicin der afhjælper stress

For Hund:

- Indsigt i det gode lederskab
- Oversigt over typiske stress symptomer hos din hund
- Stress håndtering af din hund
- Indsigt i indlæringsmetoder der stresser
- Fysiske punkter der afstresser din hund
- Hvordan du bygger en stressfri træning op trin for trin
- Info om Naturmedicin der kan dæmpe stress

Min vision er at hjælpe hunde og ejere til mindre stress, god kontakt, større samarbejde og mere ro og glæde for både dig og din hund i hverdagen, på træningsbanen, til konkurrencer eller andre steder, hvor du eller din hund føler pres.

Min erfaring er, at hvis du ikke kan håndtere din egen stress, så bliver det svært at håndtere hundens.

Derfor har jeg udviklet Mindful-Dogness, ud fra effektive terapeutiske mentaltrænings teknikker, og træningsmetoder, der dæmper stressniveauethos både dig og din hund.

Min baggrund:

Siden 1999 har jeg arbejdet professionelt med hunde, først i Grønland som slædekusk, herefter i 2005 åbnede jeg mit eget træningscenter for familiehunde, hvor jeg både har haft pension, legestue, hunde i træningsophold, og almindelige træningshold, alt i alt har jeg hjulpet over 3000 hundejere med at få en mere rolig og lydige hund.

Jeg har både en bred praktisk men også teoretisk erfaring. (uddannet klikkerinstruktør, både hos, Hund & Træning, Canis, familiehundeinstruktør hos Lone Greva, hundeadfærdsinstruktør hos Rie Ravn og mange seminar, foredrag mm.)

Derudover er jeg uddannet pædagog, og terapeut. Uddannelse inden for stresshåndtering, fobier og angst. Jeg er uddannet livsmentor, EFT terapeut, mindfulnessinstruktør og spirituel mentor fra ID Academy og adskillige workshops, foredrag og kurser både inden for menneske og hundeterapi.

Derfor ved jeg, at det kun tager 6 min. at få dit nerve system i ro, hvis du bruger de rigtige metoder, hvilket du blandt andet får med i Mindful-Dogness kurset.

OBS! Både på det hele weekendkursus og på søndagen d. 10 skal din hund kunne ligge i bilen noget af tiden, mens vi har teori.