

# Igor Ardoris- föreläsning

*Igor Ardoris är en mycket fängslande och empatisk föreläsare som berättar om hur vi kan utveckla förmågan att lita på oss själva, tro på vår framtid och förankra positiva känslor i vardagen.*

## KFUM Kristianstad Friidrott bjuder in er förening till föreläsning med Igor Ardoris



Torsdagen den 10 november kl. 18.30- 21.00

Plats: Dramasalen, Milnergymnasiet (J A Hedlunds v. 15 KRISTIANSTAD )

För vem? Aktiva från 13 år, ledare & föräldrar

Fika serveras till  
självkostnadspris

Anmälan senast 4 november till

[kansli@skanefriidrott.org](mailto:kansli@skanefriidrott.org)

*(Antal platser är begränsade så  
först till kvarn gäller!)*

### Igor Ardoris

*Igor Ardoris är en mycket fängslande och empatisk föreläsare som berättar om hur vi kan utveckla förmågan att lita på oss själva, tro på vår framtid och förankra positiva känslor i vardagen.*

Med målande metaforer och hög intensitet får Igor publiken att engageras i hans budskap bland annat från hans egna koncept, Själförsvär, Sanningar och träffande budskap varvas ofta med demonstrationer och praktiska tillämpningar.

#### Om Igor

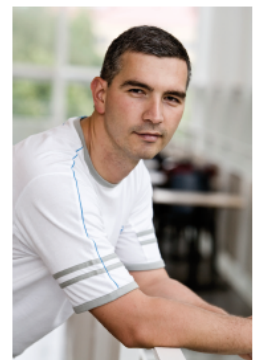
Igor Ardoris blev känd för svenska folket genom sin insats som idrottsutövare i SVT:s prisbelönta serie klass 9A. Han är grundare till konceptet Själförsvär och en mycket flitigt anlitad föreläsare inom praktisk mental träning, lösningsfokuserat arbetssätt och kommunikation. Han har hunnit ge ut tre böcker inom sina område, bland annat *Själförsvär -Lycka och att lyckas* och *Målnedveten Lärarskap -Att arbeta med mätbara och omätbara mål i skolan*.

Igor arbetar praktiskt som mental tränare för några av landets mest framstående idrottare och musiker. Han har hållit mycket bejublade workshops även internationellt och de senaste öppna föreläsningarna har han haft med bland andra kartläggaren Tina Thörner och komikern Jonas Gardell.

*"Igor, roligt och intressant. Världens postar till livet. Någon man kommer in med sig i framtiden."*

*"Det var väldigt sänkrivt allt han sa och han gjorde det på en fantastisk sätt. Man verkligen såg i sig allt."*

*"På en glänsande inspirerade sätt, säger du ord på det enkla och självklara, så som man vill skriva efter att vara! Tusen Tack!"*



HEDERSPRISTAGARE 2009

"Lysande insatser för hälsa och livsstil!"

VITALT VETANDE om hälsa.

#### Kontakt

Själförsvär, Igor Ardoris  
Telefon: 0733-345656  
E-post: [igor.ardoris@sjalforsvar.se](mailto:igor.ardoris@sjalforsvar.se)  
[www.igorardoris.se](http://www.igorardoris.se)

SCENSERAD MENTAL TRÄNARE | CERT. INTERNATIONELL COACH | FÖRSKOLELÄRARE OCH PEDAGOG

