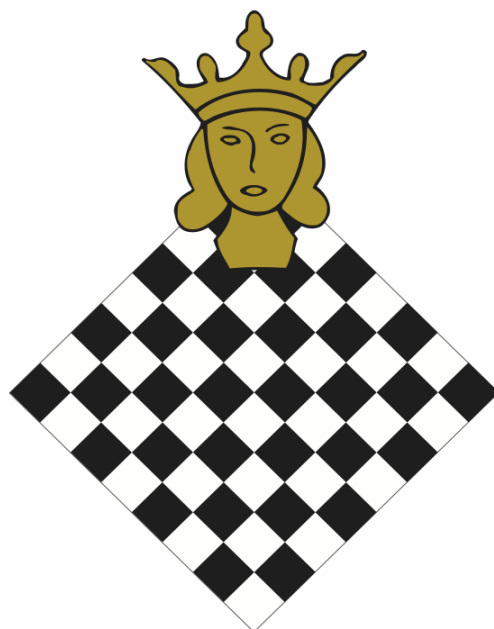




## MENTAL TRÄNING OCH SCHACK

Stockholms Schackförbund inbjuder till en dag om mental träning och schack för damer och tjejer i Stockholm 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:** Stockholms Schacksalonger, Ringvägen 9 B, T-bana: Zinkensdamm

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.

Frågor Tomas Silfver Tel 073 – 067 5748 eller  
[tomas.silfver@stockholmsschack.se](mailto:tomas.silfver@stockholmsschack.se)

Välkomna önskar Stockholms Schackförbund!