

Esbjörns Christina Warg hos SPF

Det blev skön sång och goda råd hur man kan öka sin prestation när SPF Tuna- Säter började höstens månadsträffar.

Med enkel utrustning, gitarr och sångröst, genomför Esbjörns Christina Warg sitt program ” ord och många visor ” på ett proffsigt sätt där visor varvas med berättelser. Och många visor blev det, här är några exempel.

Mitt hjärta är ditt av Nils Ferlin, Yesterday av Beatles, Jag ger dig min morgon av Fred Åkerström och Av längtan till dig, tonsatt av Janne Kranz.

Efter kafferast visade SPF Daladistriktets ordförande Lennart Nilsson prov vad mental coaching är. Lennart har coachat flera landslag i olika idrotter. Några goda råd : Intala dig själv att du duger och är bra, Välj vad du lägger din energi på. Byt ut orden måste, ska och bör till vill, kan och våga. Nästan allting man gör för att må bra är gratis .

Text och bilder

Gunnar Olsson

