



# IDROTTSCAFÉ & FÖRELÄSNING

## Blekinge Idrottsförbund bjuder in till en unik föreläsning med Johan Candert!

### STRESSAR DU I DIN EGEN VARDAG?

Torsdagen den 24 november klockan 18.00 bjuder vi in till idrottscafé och föreläsning på Ronneby Brunn med äventyraren och dokumentärfilmaren Johan Candert som föreläser om stresshantering i extrema miljöer.



Johan Candert bytte alpin skidåkning mot grottdykning. En sport där fel beslut och fel prioriteringar är förenat med omedelbar livsfara.

Låt Johan ta med er på en resa där ni själva får en förnimmelse av vilka tankar som flyger genom huvudet 500 meter in i en kolsvart vattenfylld grotta då saker och ting börjar gå riktigt, riktigt fel. Här blir tanken och förmågan att hantera sina egna känslor skillnaden mellan liv och död.

På ett pedagogiskt och spännande sätt ger Johan dig verktyg, hämtade från en extrem sport, så att du på ett bättre sätt kan hantera stress i din egen vardag.

*Johan Candert har under sin idrottskarriär som alpin utförsåkare tävlat på den amerikanska proffstouren US Pro Ski Tour. Han har även utbildat dykare från Amerikanska, Franska och Svenska marinen, och var den första i Sverige som utbildade grottdykare. Johan har idag en masters examen i dokumentärfilmsregi från Dramatiska Institutet i Stockholm och jobbar som dokumentärfilmare, främst åt SVT. Han har bland annat gjort intressanta dokumentärer om Anja Pärson, Christian Olsson, Stefan Holm, Carolina Klüft, Marcus Hellner med flera!*

### Kostnad och anmälan

Kostnad för föreläsningen är 100kr per person. I kostnaden ingår även en mingelbuffé med diverse läckerheter. Anmälan och betalning görs senast måndagen den 21 november. Anmälan görs till Magnus Karlsson via e-post [magnus.karlsson@blekingeidrott.k.se](mailto:magnus.karlsson@blekingeidrott.k.se) eller genom att ringa 0768-676880. Betalning sker till bankgiro 964-8221, ange namn och datum för föreläsningen.

**Föreläsningen och idrottscaféet genomförs i samarbete med Ronneby Brunn och Swedbank!**

