



**16. bis 23. Mai 2020**

Preis pro Person: **CHF 1'980 im Appartement** mit Doppelbelegung, CHF 2'290 mit Einzelbelegung  
Kleine Gruppe: **5 bis 8 Teilnehmende**

**Anzahlung: CHF 500.- bei Anmeldung; Restzahlung bis 15. April 2020**

7 Nächte in einem Superior Appartement (Wohn- & Schlafzimmer, Kochgelegenheit, Pool, Bikes) im neu renovierten Laguna Resort \*\*\*\* inklusive Frühstück mit Sicht auf den Golfplatz Laguna. Die durchschnittliche Tagestemperatur in der Algarve im Mai sind fantastische 20-25 Grad.



**Die Golfreise enthält:**

- 90 Minuten Golf Clinic vor der Golfrunde: Besprechen und üben mentaler Komponenten für ein überzeugendes Mindset auf dem Golfplatz. Inkl. Bälle/Rangefee.
- 5 Greenfees auf den renommiertesten und schönsten Plätzen der Algarve: Victoria, Laguna, Pinhal, Millenium und The Old Course. Mit Trainingseinheiten auf der Golfrunde.
- Kundalini Yoga und Meditation vor dem Frühstück. Stärkung der Stabilität, Gleichgewicht und Konzentration (selbstverständlich optional).
- Shuttleservice für alle Transfers (Flughafen, Golfplätze).
- Begleitung durch Christine Weber. Birdieputt Mental Coach, Golferin Hcp 5.7, Kundalini Yoga Lehrerin, Komplementär-Therapeutin.

Excl. Flug nach Faro und Hauptmahlzeiten.

- Hinreise: 16.05.2020 Zürich-Faro 16:30 – 18:20 LX 8298
- Rückreise: 23.05.2029 Faro – Zürich 19:10 – 22:55 LX 8299 Preis ca. CHF 522.-

### Tagesablauf

Jeweils um 8h starten wir in unserem Hotel mit Kundalini Yoga für mehr Konzentration und Power. LangschläferInnen lassen das Yoga einfach aus – alles ist selbstverständlich freiwillig.

Das Frühstück im Hotel ist inklusive. Das Nachtessen kann individuell oder in der Gruppe gestaltet werden - je nach Lust und Laune.

Täglich setzen wir uns mit einem mentalen Thema = Lernziel auseinander. Erst erfahren und üben wir dieses auf der Übungsanlage, bevor wir es auf der Golfrunde in der Umsetzung vertiefen. Der gemeinsame Austausch nach der Runde soll helfen, das Lernziel nochmals besser zu verstehen und eine ganz persönliche Umsetzung im Golfspiel zu finden.

Folgende Mentalthemen werden auf jeden Fall behandelt – Weiteres entsteht individuell während der Reise:

- ① Eine starke **Pre-Shot Creation**.
- ② Der Kopf plant und der **Körper spielt** – **SPÜRE** den Unterschied.
- ③ **Umgang mit Erwartungen**, resp. sich erreichbare Ziele setzen.
- ④ **Loslassen** = dein ganz persönliches Golf zulassen.
- ⑤ **Schlag oder Schwung?**
- ⑥ Fokus über 18 Löcher halten – ein Kinderspiel!
- ⑦ Last but most important: Die **Wahrnehmung über die Hände und den Schläger vertiefen**.

Die Gruppe wird klein genug sein, dass auf individuelle Mentalthemen eingegangen werden kann. Ich hoffe, dass alle mit Schwierigkeiten konfrontiert werden – denn aus den Schwierigkeiten können wir lernen und uns verbessern!



### **Begleitung durch Christine Weber. Birdieputt Mental Coach, Golferin Hcp 5.7**

Mind Factor Coach (Karl Morris), Betriebsökonomin,  
Kundalini Yoga Lehrerin, Komplementär-Therapeutin.

Weitere Angebote: Golf-Mentalcoaching Weekends.  
Individuelle Golfkunden Begleitung.

### **Samstag 16. Mai**

Zürich-Faro 16:30 – 18:20 LX 8298

Treffpunkt Gruppe: Spätestens bei Gepäckaushabe  
Flughafen Faro

Anreise zum Hotel mit dem Shuttle.  
Dauer 25 Minuten.

### **Sonntag 17. Mai – Golfplatz Laguna**

11h: Coaching/Übungssession

13:12h Teetime Vilamoura Laguna

### **Montag 18. Mai – Golfplatz Millennium**

11h: Coaching/Übungssession

13:30 Teetime Vilamoura Millennium

### **Dienstag 19. Mai – Golfplatz Victoria**

10h: Coaching/Übungssession

12:10 Teetime Vilamoura Victoria

### **Mittwoch 20. Mai**

Freier Tag und kreative Pause!

Falls ihr mögt, planen wir spontan eine  
Coaching/Übungssession oder Golfrunde ein.

### **Donnerstag 21. Mai – Golfplatz Pinhal**

11h: Coaching/Übungssession

13:57 Teetime Vilamoura Pinhal

### **Freitag 22. Mai – Golfplatz Old Course**

9h: Coaching/Übungssession

11:10 Teetime Vilamoura Old Course

### **Samstag 23. Mai - Rückreise**

Nach dem Frühstück müssen die Zimmer geräumt  
und das Gepäck eingestellt werden.

Shuttle/Bus zum Flughafen, Fahrzeit 30 Minuten.  
Faro – Zürich 19:10 – 22:55 LX 8299



Der Golfplatz Laguna ist ein Küstenplatz mit grosszügigen Fairways und riesigen Greens. Fast auf der gesamten Länge verlaufen wunderschön angelegte Seen. Der Millennium Platz ist gleich daneben angelegt und verfügt über dieselbe Übungsanlage wie der Laguna Platz.

Der Golfplatz Victoria gehört zu den schönsten Plätzen in der Algarve! Ein alter Pinienbestand, anspruchsvolle Bunker und hübsch angelegte Seen und Wasserfälle werden uns erfreuen.



Der Pinhal Platz windet sich durch die beste Wohngegend mit Blick auf die eleganten Villen Vilamouras. Der Platz verlangt viel Präzision und führt über flaches und hügeliges Terrain.

Das letzte Highlight unserer Reise. Wie bei allen wahrhaft grossen Plätzen wird auch auf dem Old Course von Vilamoura jedes einzelne Loch zu einem denkwürdigen Ereignis!

**Lassen wir es krachen.**

**Bei Fragen oder mehr Informationen melde dich:  
christine@birdieputt.ch, Tel: 079 694 2019  
Ich freue mich sehr auf diese Reise mit dir!**