

Verbessert Golf deine Lebensqualität? Steigert Golf deine berufliche Leistungsfähigkeit? Kannst du dein Potenzial auf der Runde abrufen?



Nein?!

Dann ist dieses Wintertraining genau das Richtige für dich!

Das beste Golf spielen wir, wenn wir uns in einem ruhigen und dennoch voll präsenten Zustand befinden. Damit auch du diesen Zustand öfters und dauerhafter erfahren kannst, wurde dieser Kurs speziell für Golfer*innen entwickelt. Du wirst dich mit Achtsamkeitspraktiken vertraut machen und herausfinden, wie du sie auf dem Golfplatz und im täglichen Leben anwenden kannst.

Fast nie decken sich Erwartungen ans Golfspiel mit dem was effektiv gespielt wird. Je besser du mit diesem Spannungsfeld zwischen Erwartung und Realität umgehst, desto erfolgreicher und glücklicher ist dein Golfspiel. Mit der Achtsamkeitspraxis lernst du einen einfachen und doch sehr effektiven Weg im Golf deine innere Ruhe und Zufriedenheit zu praktizieren.

Was du lernst:

- Die Entzückung des jetzigen Moments wahrzunehmen. Auch im Golf.
- Gelassener auf Störungen (Gedanken, Ereignisse im Aussen) zu reagieren.
- Deine negativen Verhaltensmuster zu erkennen und diese mit Achtsamkeitspraxis zu entkräften.
- Mit Faszination Golf zu spielen und motivierende Ziele zu setzen.
- Mit spielerischen Golfübungen, deine Fähigkeiten zu erweitern.

Jedes Training ist in drei Teile aufgeteilt:

- Erlernen einer Meditationstechnik aus der Achtsamkeitspraxis.
- Vortrag und Diskussion basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Sportpsychologie.
- Golftraining auf den Übungsanlagen einmal anders.

Kursdetails: zu definieren

- 8 Trainingseinheiten à 2h, CHF 350.-
- Durchführungsort und Daten: Infos folgen bald!
- Anmeldung: christine@birdieputt.ch

Kursleitung:

- Christine Weber. Birdieputt Golf Coaching.
- Zertifiziert als Mind Factor Coach und Mindfulness Practitioner bei Karl Morris
- Ausbildungen: Kinesiologie, Yoga, Meditation. Krankenkassen anerkannt als Kinesiologin.
- Betriebsökonomin FH.
- Golferin Hcp 6. Golfclub Heidental.



Detaillierter Inhalt: Achtsamkeit & Golf

Kurs 1 und 2

- Vorteile einer Achtsamkeitspraxis.
- Absicht – Aufmerksamkeit – Haltung.
- Das Wesen von Gedanken verstehen.
- Lernen präsent zu bleiben.
- Putten im Hier und Jetzt.

Kurs 3 und 4

- Mit Neugier den Moment entdecken.
- Beobachten, ohne zu werten.
- Mit guten Fragen lenken, die Aufmerksamkeit unterstützend lenken.
- Grosse Ziele erreichen.
- Bodyfeedback – so trainierst du effektiv.

Kurs 5 und 6

- Wichtigkeit einer beobachtenden Haltung.
- Erwartungen und Ambitionen.
- Reset – Techniken.
- Guter und schlechter Caddy.
- Umgang mit der inneren Stimme.

Kurs 7 und 8

- Faszination Golf
- Das Spiel mit deinen Gewohnheiten.
- Blickpunkt Gehirn: Bestleistungen im Golf.
- Die Golfrunde – so praktizierst du innere Ruhe.
- Golfrituale aus Sicht der Achtsamkeitspraxis.