



# Spielerisch Golfen

## Achtsamkeit – der Schlüssel zum Erfolg

Du wünschst dir eine Saison, in der du frei von der Leber Golfen kannst? Dann starte die neue Saison einmal anders! Finde deine Schläge spielerisch und lerne, wie du deine Schläge auf der Runde zulassen kannst.

In diesem Kurs hast du die Gelegenheit eine solide Basis in der Achtsamkeitspraxis im Golf anzueignen. Du lernst deine volle Aufmerksamkeit aufs Wesentliche zu lenken, um dein Können auf dem Platz abzurufen. Du übst einen beobachtenden Umgang mit deinen Gedanken und Gefühlen, um weniger wertend mit dir selbst umzugehen.

Am Ende der vier Tage:

- findest du deine Schläge jederzeit selbständig und intuitiv.
- weisst du, wie du deine besten Golfschläge zulassen kannst.
- führst du deine Achtsamkeitspraxis zielführend und lernst einen einfacheren Umgang mit deinen Gedanken und Gefühlen.

### Inhalt:

- Einführung und tägliche Achtsamkeitspraxis für dein Golf.
- Den Schwung spielerisch und intuitiv finden.
- Mit allen Sinnen Golfspielen und so effektiv wie nie zuvor lernen.
- Erfahren, wie du dein Können zulassen kannst, ohne an die Technik zu denken.

### Ablauf:

- Morgens jeweils 3 Stunden Training: Einführung Achtsamkeitspraxis, spielerisches Golftraining, Diskussion über kurze theoretische Inputs.
- Mittagessen im Golfclub.
- Nachmittags jeweils 9-Loch Golf. Wer mag, spielt gerne auch 18-Loch Golf.
- Kurszeiten: Donnerstag bis Samstag 9h-18h; Sonntag 9h-15h

### Details:

- **Donnerstag 6. bis Sonntag 9. Mai 2021** im Golfclub Gonten, Appenzell
- 6-8 Teilnehmer\*innen
- CHF 1'420 inkl. Bälle, Greenfees, Mittagessen.
- Mit Anmeldung bis 15. März 2021 erhältst du CHF 300.- Rabatt.

### Leitung und Anmeldung:

- Christine Weber, Birdieputt Golf Coach  
Zertifiziert als Mind Factor Coach und Mindfulness Practitioner. Yogalehrerin.
- Anmeldung: [christine@birdieputt.ch](mailto:christine@birdieputt.ch) oder Tel: 079 694 20 19