

BIRDIEPUTT GOLF & ACHTSAMKEIT



NEU - NEU - NEU - Im Golfpark Thalwil

In den Birdieputt Kursen werden aktuelle Erkenntnisse aus der Sportpsychologie mit Achtsamkeitspraxis und Golftraining verbunden. Lerne nachhaltig und lenke die volle Aufmerksamkeit auf dein Golf. Wer eigene Stressmuster wertfrei beobachten kann, wird in schwierigen Situationen bewusst statt instinktiv handeln können. Birdieputt - ein Training fürs Leben!

Grundkurs (3 Lektionen à 90 Minuten, CHF 290)

- Achtsamkeits- und Atemtechniken
 - Effektives Lernen dank Bodyfeedback
 - Die Kunst des intuitiven Puttens
 - Langes Spiel: Mit Rhythmus den Sweetspot treffen
 - Kostenloser Zugang zu Online-Meditationen
-
- Kurs I: 10./17./31. Mai 2021 12:00-13:30
 - Kurs II: 10./17./31. Mai 2021 18:00-19:30
 - Kurs III: 7./14./21. Juni 2021 19:00-20:30

Intensivkurs Pfingsten (1-Tageskurs, CHF 450)

- Grund- und Aufbaukurs vereint
- Intensiver Golf- und Achtsamkeitstag
- 24. Mai 2021 9:00-16:30

Aufbaukurs (3 Lektionen à 90 Minuten, CHF 290)

- Achtsamkeitspraxis: Umgang mit Selbstkritik
 - Spielen ohne Technikgedanken
 - Kurzspiel: Zielorientiert mit Gefühl
 - Schlagroutine mit Neugier und Kreativität
 - Kostenloser Zugang zu Online-Meditationen
-
- Kurs IV: 7./14./21. Juni 2021 17:00-18:30

Anmeldung und Kursleitung Christine Weber, Birdieputt

- Mind Factor Golf Coach, zertifiziert bei Karl Morris
- Mindfulness Practitioner, zertifiziert bei Karl Morris
- Achtsamkeit - Kinesiologie - Yoga - Liebscher&Bracht
- Anmeldung: christine@birdieputt.ch