

birdieputt

BODY & MIND GOLFRTRAINING



GOLF UND ACHTSAMKEIT

BIRDIEPUTT - PERFORMANCE COACHING MIT HERZ



Spielerisch lernen

Mit allen Sinnen den Golfschwung wahrnehmen.
Ausprobieren. Bodyfeedback verarbeiten. Effektiv lernen.



Achtsamkeit

Gedanken, Gefühle und Empfindungen sind wie sie sind.
Der Umgang mit ihnen macht den Unterschied.



Performance steigern

Erreichbare Ziele setzen. Golfen ohne Druck. Das Können
zulassen. Spielfluss finden. Mentale Stärke.



Neben dem Platz

Aufwärmen & Golf-Fitness. Ernährung. Regeneration.
Vor- und Nachbereitung Golfrunde. Erfolgs-Konto.

SPIELEND DAS HANDICAP VERBESSERN



In allen Modulen werden die neuesten Erkenntnisse aus der Sportpsychologie mit Achtsamkeitspraxis und Golftraining verbunden.

Mit Golf & Achtsamkeit wirst du:

- Lernsituationen intensiver wahrnehmen und die Lerneffizienz steigern
- Das Können auf der Runde zulassen
- Mit Neugier und Kreativität Golf spielen
- In Stress-Situationen bewusst handeln, statt emotional zu reagieren
- Schlag für Schlag den Fokus, mentale Stärke und das Können trainieren
- Das Handicap spielend verbessern

Die einzelnen Module können als 2-stündiger Einsteiger Workshop oder als Tageskurse besucht werden. Individuelle Angebote können aus beliebigen Modulen zusammengestellt werden.



Modul 1: Lerneffizienz mit Achtsamkeit

- Atem- und Achtsamkeitspraxis: Die Kraft der Absicht
- Golfen mit allen Sinnen - Lerneffizienz garantiert
- Lange Schläge - finden und justieren
- Lernen präsent zu bleiben - Putten im Hier und Jetzt
- Spielerisch trainieren



Modul 2: Das Können zulassen

- Atem- und Achtsamkeitspraxis: Im Prozess bleiben
- Das Können zulassen - so geht's
- Längere Drives dank Achtsamkeit
- Schlag oder Schwung - was den Unterschied macht
- Der Unterschied zwischen Bewusstsein und Denken



Modul 3: Neugier öffnet Welten

- Achtsamkeitspraxis: Das was ist, statt richtig oder falsch
- Mit Neugier und Kreativität Schläge erzeugen
- Mehr Präzision im Kurzspiel
- Mit dem Flow-Prozess zum besseren Handicap
- Mit neuen Gewohnheiten alte Gewohnheiten ablösen



Modul 4: Gedanken und Gefühle im Griff

- Beobachtende Haltung - Handlungsspielraum gewinnen
- Reset - Techniken
- Golfen aus schwierigen Lagen
- Guter Caddie - schlechter Caddie
- Zwischen den Schlägen regenerieren - körperlich und mental



Modul 5: Performance steigern

- An Herausforderungen wachsen und mentale Stärke aufbauen
- Tag für Tag ein guter Tag. Erfolgs-Konto aufbauen
- Rundenziele. Im Flow-Prozess bleiben
- Dehnen, Kräftigen nach Schmerztherapeuten Liebscher & Bracht
- Ernährung & Lifestyle. Alles was hilft besser Golf zu spielen



CHRISTINE WEBER

- Zertifiziert als Mind Factor Golf Coach und Mindfulness Practitioner bei Karl Morris
- über 9 Jahre Golfcoaching
- über 15 Jahre Krankenkassen anerkannte Therapeutin in Kinesiologie & Coaching
Ausbildungen Yoga, Sat Nam Rasayan Meditation, Liebscher & Bracht
- über 20 Jahre Betriebsökonomin FH
Leitende Positionen in Versicherung, Handel und Verwaltung
- über 35 Jahre Wettkampfsportlerin Tennis und Golf
- Hcp 6.2, Mitglied im Golfclub Heidental





ANGEBOTE BIRDIEPUTT

- Workshops und Vorträge
- Gruppenkurse
- Individual-Angebote: Coaching. Training. Saisonbegleitung
- Team-Coaching. Interclub Training
- Trainingswochen und Reisen
- Prozessbegleitung Kinesiologie