

birdieputt

BODY & MIND GOLFTRAINING



GOLF UND ACHTSAMKEIT

MIT LEICHTIGKEIT ZU MEHR ERFOLG



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. Dem Schlagprozess folgen. Spielfluss finden. Mentale Stärke.



Neben dem Platz

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

AUFBAU UND INHALT MODULE



In den Modulen werden die neuesten Erkenntnisse aus der Sportpsychologie mit Achtsamkeitspraxis und Golftraining verbunden. Mit erhöhter Aufmerksamkeit werden Lernsituationen im Golf intensiver wahrgenommen und im Gehirn jederzeit abrufbar gespeichert. So wird ein schneller Lernprozess ermöglicht.

Wer eigene Stressmuster wertfrei beobachten kann, wird in schwierigen Situationen bewusst handeln können, statt instinktiv oder emotional zu reagieren. Golf und Achtsamkeit eine Fähigkeit fürs Leben erwerben!

Modul 1: **Putten – intuitiv und frei**

Modul 2: **Kurzspiel – zielorientiert mit Gefühl**

Modul 3: **Langes Spiel – Sweetspot dank Rhythmus**

Modul 4: **Handicap verbessern**

Modul 5: **Ernährung, Fitness, Ressourcenmanagement**

Die einzelnen Module können als 2-stündiger Einsteiger Workshop besucht werden. Ein 1-Tagesworkshop kann aus beliebigen Modulen zusammengestellt werden.



Modul 1: Putten – intuitiv und frei

- Einleitung
- Einführung Atem- und Achtsamkeitstechniken
- Achtsamkeit im Golftraining. Lernen statt werten
- Bodyfeedback über alle Sinne wahrnehmen
- Putten - intuitiv und frei
- Distanzen spüren
- Gelerntes zusammenfassen



Modul 2: Kurzspiel – zielorientiert mit Gefühl

- Einleitung
- Achtsamkeitstechniken im Umgang mit Selbstkritik
- Golf mit allen Sinnen lernen
- Optimaler Treffpunkt finden
- Das Ziel - klar und anziehend
- Achtsamkeit in der Preshot-Routine und dem Schlag vertiefen
- Gelerntes zusammenfassen



Modul 3: Langes Spiel - Sweetspot dank Rhythmus

- Einleitung
- Atem- und Achtsamkeitstechniken. Die tägliche Praxis
- Wahrnehmen was ist, nicht was sein sollte
- Mit Neugier und Kreativität Schläge erzeugen
- Sweetspot dank Rhythmus
- Driven ohne Druck
- Gelerntes zusammenfassen



Modul 4: Handicap verbessern

- Einleitung
- Voller Fokus beim Schlag
- Was zu 100% kontrollierbar ist. Erreichbare und motivierende Ziele
- Verständnis Gehirnphysiologie: Das Können zulassen
- Tag für Tag ein guter Tag. Erfolgs-Konto füttern
- Umgang mit Emotionen und Enttäuschung
- Zwischen den Schlägen regenerieren - körperlich und mental
- Rundenziele. Sich verpflichten und im Ablauf bleiben



Modul 5: Fitness, Ernährung, Ressourcen

- Aufwärmen für Körper und Geist
- Dehnen, Kräftigen nach Schmerztherapeuten Liebscher & Bracht
- Ernährung & Lifestyle. Alles was hilft besser Golf zu spielen
- Ressourcenmanagement vor, während und nach dem Spiel
- Grosse Ziele, täglicher Fortschritt
- Mentale Stärke aufbauen: Absicht - beobachten - reflektieren



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