

Momentum.Golf



Golf - Mentales Spiel

2- Tageskurs **10-18h** **CHF 790.-** **17./18. Juli 2021** **Golf Rastemoos**
Kleingruppe

Gewinne mehr Bewusstsein über dich und dein Golfspiel. Lerne mit vollem Vertrauen auf den Platz zu gehen und deine mentale Stärke Schlag für Schlag zu entwickeln.

- Bringe dein Können von der Driving Range auf den Platz
- Spielerisch mehr Vertrauen in deine Schläge finden
- Den Fokus aufs Wesentliche legen
- Mit Neugier und klarer Absicht Golfschläge erzeugen
- Behalte die Kontrolle über dein Spiel. Auch im Turnier
- Mentale Stärke trainieren und Schläge sparen
- Achtsamkeitspraxis im Golf - der Schlüssel zum Erfolg

Zwei intensive Trainingstage mit vielen Aha-Erlebnissen, Theorie und praktischen Übungen. Die tägliche 9 Loch Runde vertieft das Gelernte.

Anmeldung und Kursleitung

Christine Weber christine@birdieputt.ch **079 694 2019**

- Mind Factor Golf Coach, zertifiziert bei Karl Morris
- Mindfulness Practitioner, zertifiziert bei Karl Morris
- Krankenkassen anerkannte Kinesiologin
- Yogalehrerin
- Liebscher & Bracht Therapeutin

Momentum.Golf

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

Mit Birdieputt trainierst du mit allen Sinnen und erreichst deine Ziele mit mehr Genuss. Dieses Training kann dich nicht nur auf dem Golfplatz inspirieren, sondern dein Leben bereichern!



Spielerisch Golfen

Mit spielerischen Übungen das Vertrauen in deine Schläge vertiefen. Mit Neugier und Achtsamkeit an Länge und Konstanz gewinnen! Lerne, das Können auf der Runde abzurufen. Im Hier und Jetzt!



Gedanken und Gefühle

Entwickle die Fähigkeit den eigenen Stress-Mustern beobachtend statt reaktiv zu begegnen. Gedanken und Gefühle werden nie unter deiner Kontrolle liegen, die Reaktion darauf jedoch schon.



Achtsam zum Erfolg

Achtsamkeit ist die Grundlage des Birdieputt Coachings. Nur durch die Erkenntnis von dem was ist, wächst die Kraft zur Veränderung. Stärke dein Bewusst-Sein und gewinne Resilienz um deinen Erfolg zu realisieren.



Handicap verbessern

Routinen um den Spielfluss zu finden. Mit erreichbaren Zielen die Kontrolle über dich und dein Spiel behalten. Weniger Schläge mit Strategie. Mit Druck umgehen. Langfristige Erfolgskontrolle.

weitere Birdieputt Angebote:

- Tageskurse
- Einzel-Coachings mit Kinesiologie (Krankenkasse anerkannt)
- Interclub Training
- Trainingswochen
- Golf Reisen Portugal