

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

Jedes Training ist darauf ausgerichtet, dich mental und spielerisch stärker zu machen. 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.



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.



Achtsam zum Erfolg

Achtsamkeit ist die Grundlage des Birdieputt Coachings. Im Hier und Jetzt erschaffst du deinen Erfolg. Besuche Achtsamkeits-Kurse und Einzelsitzungen um deine Resilienz zu stärken.

weitere Birdieputt Angebote:

- Tageskurse
- Einzel-Coachings mit Kinesiologie (Krankenkasse anerkannt)
- Interclub Training
- Trainingswochen
- Golf Reisen Algarve und PGA Catalunya

Tageskurs Pfingsten im Golfpark Thalwil

Einführung ins Performance Coaching von Birdieputt

24. Mai 2021 09:00 - 16:30 CHF 450.-

Anmeldung bis 20. Mai 2021. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

- Achtsamkeits- und Atemtechniken
- Spielerisch dein Können im Golf vertiefen
- Vertrauen in deine Schläge finden
- Mit Schlagroutinen den Fokus auf den Punkt bringen
- Deine Leistung im Turnier steigern
- Einen achtsamen Umgang mit deinen Gedanken und Gefühlen

Es erwartet Dich ein intensiver Trainingstag mit Theorie und praktischen Übungen auf der Anlage.

Anmeldung und Kursleitung

Christine Weber Email: christine@birdieputt.ch Tel: 079 694 2019

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