

## im Golfpark Thalwil

### Mentales Spiel im Golf

#### Workshop 3 Stunden, CHF 195

11. Juni 2021	17:00 - 20:00
09. Juli 2021	17:00 - 20:00

#### Mental Coaching - praktische Übungen - Achtsamkeit

Das Können auf den Platz bringen

Mehr Vertrauen in dich und deine Schläge finden

Vollen Fokus beim Schlag. Fokus aufs Wesentliche

Kontrolle übers Spiel behalten

Besseren Umgang mit Frust und Enttäuschung

### Mentale Stärke im Turnier

#### Workshop 3 Stunden, CHF 195

21. Juni 2021	17:00 - 20:00
23. Juli 2021	17:00 - 20:00

#### Mental Coaching - praktische Übungen - Achtsamkeit

Vorbereitung und mentaler Prozess im Turnier

Klare Absicht um das Können zuzulassen

Umgang mit Gedanken und Druck

Reset zwischen den Schlägen

Deine Performance beeinflussen können

### Anmeldung und Kursleitung

Christine Weber

[christine@birdieputt.ch](mailto: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