



BRUNO KÜNZLI, GOLFLERHER



MEMBER SWISS PGA



Bruno Künzli und Christine Weber bieten an:

## Mentales Spiel zu deinem besten Golf



**Tageskurs 12:00 - 20:00 CHF 450.-**  
**Golfclub Entfelden**

**15. August 2021**  
**29. August 2021**

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
- Gehirnphysiologie: Wie du dein Können zulassen kannst
- Der Lernprozess zu langfristigem Erfolg
- Achtsamkeitspraxis im Golf - der Schlüssel zum Erfolg

Ein intensiver Trainingstag mit vielen Aha-Erlebnissen. Im Workshop mit Christine lernst du, wie du mehr Kontrolle über dich und dein Golfspiel findest. Mit Bruno gewinnst du mit spielerischen Übungen mehr Vertrauen in deine Schläge. Das Gelernte wird auf dem Platz umgesetzt. Nachtessen im Restaurant ist inklusive.

### Anmeldung:

**Bruno Künzli    [kubr@sunrise.ch](mailto:kubr@sunrise.ch)    079 249 8772    Swiss PGA Pro**

Christine Weber, Birdieputt:

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

## Momentum.Golf

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

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