



Bert Ulrich
Swiss PGA Pro
Golfclub Flühli-Sörenberg



Bert Ulrich und Christine Weber bieten an:

Golf - Ein mentales Spiel

1-Tageskurs 12:00 - 20:00 CHF 450.-
Golfclub Flühli-Sörenberg

06. August 2021
20. August 2021

- Mit Neugier und Kreativität zur klaren Absicht beim Schlag
- Spielerisch mehr Vertrauen in deine Schläge finden
- Umgang mit negativen Gedanken und Druck lernen
- Den Flow - Prozess verstehen und entwickeln
- Den Schlägerkopf besser kontrollieren können
- Den Fokus aufs Wesentliche legen

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

Anmeldung:

Bert Ulrich

bert.ulrich@bluwin.ch

079 343 2150

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