

„Dein Handicap ist nur im Kopf...“ - Kid´s Golfmental-Workshop

...jeder kennt das: Zittrige Hände auf dem ersten Abschlag. Nervosität durch die „besseren“ Flightpartner. Angst vor dem Versagen. Wut und Enttäuschung über den Schlag ins Wasserhindernis. Negative Gefühle beim schlechten Golfspiel.

Das persönliche Training ist oft auf die korrekte Technik und die körperliche Fitness ausgerichtet. Doch unser Erfolg ist auch abhängig von unseren Gedanken auf dem Platz. Was erleben wir? Und was machen wir aus dem Erlebten? Viele Profisportler nutzen die Möglichkeiten zum Training des Gehirns - Mentaltraining. Du kannst das auch...

Wann: **01.04.2017**

Wo: **Golf- und Landclub Bad Arolsen e.V. am Twistesee**

Dauer: **Workshop I von 09.30 – ca. 12.30 Uhr**
Workshop II von 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: **35 €** (ohne Mwst - 10 Tage vorher zu überweisen)

Mit: **Birgit Kumpfmüller,**
www.bk-mentalcoach.de

Was erwartet DICH u.a.

- ⇒ Stärken stärken
- ⇒ Ablenkung -Ade: Konzentration-Umgang mit Störfaktoren
- ⇒ Kopf-Kino: schöne Bilder visualisieren – positive Gedanken
- ⇒ Chillen: so bleibst du entspannt auf der Runde
- ⇒ Blockaden lösen: Druck abbauen
- ⇒ Siege und Erfolge feiern: Erfolge wahrnehmen
- ⇒ Umsetzung in der Praxis



Das Training findet auf der Driving Range und dem Putting Green statt.

Maximale Teilnehmerzahl von **10 Personen für jeden Workshop**
(nach Eingang der Anmeldung!)

Verbindliche Anmeldung erforderlich info@golf-arolsen.de oder 05691—628444 bis zum 28.02.2017

Anfallende Kosten für Getränke, Mittagessen und sonstige Ausgaben sind extra und werden von den Teilnehmern separat bezahlt.