

Integrationsstag

Integrationsstag Spannung

Golf Ybrig

5. Juni 2018

10:00 – 16:30 Uhr

mit

Rolf Stauffer
Mental Coach



Ziele

Sind Sie manchmal auf dem Platz angespannt, vor allem wenn es um etwas geht? Haben Sie auch Runden, worin Sie den Ball irgendwie einfach schlecht treffen... er fliegt nirgendwo hin und je mehr Sie versuchen, desto schlechter spielen Sie? Solche Runden sind wirklich anstrengend, das ist nicht nötig. In diesem Workshop lernen Sie, mit Spannung und Entspannung richtig umzugehen. Sie werden einen lockeren und trotzdem kraftvollen Schwung entwickeln. Somit werden Sie optimal mit Druck umgehen können, einen klaren Kopf auf dem Platz bewahren und mehr Freude am Spiel bekommen.

Inhalt

- ✓ Der Hauptgrund, wieso fast jeder Amateur eine Spitzenrunde kaputt macht und, wie Sie sicherstellen können, dass das Ihnen nie wieder passiert.
- ✓ Wo Sie im Körper Spannung brauchen, um den Ball 10 m weiter zu schlagen.
- ✓ 4 Schritte, wie Sie die optimale Spannung / Lockerheit finden, um den Ball präziser, weiter und konstanter zu schlagen.
- ✓ Eine kleine, einfache Änderung, welche Ihnen jederzeit und sofort aus einer schwierigen Phase (oder sogar einem Teufelskreis) mit Leichtigkeit heraushilft.

Auf der Driving Range werden die wichtigsten Strategien gelernt, erforscht und trainiert. Nach dem Mittagessen spielen wir 9 Löcher zusammen. Dank spezifischen Übungen auf dem Platz werden Sie die wichtigsten Strategien direkt in Ihren Schwung und Ihr Spiel integrieren.

Investition

Fr. 597.-- pro Person

Frühbuche: Fr. 100. — Ermässigung bei Anmeldung bis 4 Wochen vor dem Workshop.

In Seminarpauschale inbegriffen: Begrüßungskaffee, Unterricht, und Range-Bälle.

Die Integrationsstage sind auf maximal 9 Personen beschränkt.

Auskunft und Anmeldung

Sekretariat Golf Club Ybrig: +41 55 414 6050

BodyMind.Golf: +41 44 433 2888 / +41 78 605 7585 / info@bodymind.golf

Ausschreibung und Anmeldeformular: <http://www.bodymind.golf/site/kurse/mm/its.php>