Golf Mental - Workshop

Termin:
16.03.24 von
9:30 - 13:00 Uhr

... für mehr Spaß & Freude, mehr gute Schläge und einen besseren Score!

Gewonnen wird im Kopf - verloren auch!

Praktische Techniken und Strategien zum / zur:

- Mentalfitness-Screening
- Mentalbremsen erkennen und lösen
- Optimierung von
  - ✓ Konzentration, Fokus & Motivation
  - ✓ Flow-Modus auf Knopfdruck aktivieren
  - ✓ Umgang mit Störfaktoren, Stress, Druck, Wut, Zweifel, Unsicherheit etc.
  - ✓ Gelassenheit, Ruhe, inneren Stabilität
  - ✓ Selbstvertrauen & Selbstsicherheit
- mehr Spaß und Erfolg im Training, Spiel & Leben
- Mentalen Turniervorbereitung

Indoor und auf der Range

Bitte Schläger & Bälle mitbringen.

139€ p.P.

Inklusiv-Leistungen:

* 3,5 Std. Workshop – Indoor und auf der Range
* Sportpsychologisches Hintergrundwissen
* Mittagessen im Anschluss
* Softdrinks

Anmeldung unter 0172 8357142

Workshop 1+2: 238€ p.P.

Dipl.- Psych. Janin Tesmer
Sportpsychologie,
Medizin. & Klinische Psychologie
www.mental-coach-hamburg.com

Mental Coach Hamburg
Altonaer Straße 1
24576 Bad Bramstedt
Tel: 01728357142