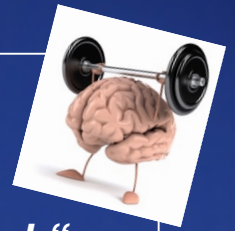




## Golf-Mental - Workshop



*„Werde Mentalheld und Dein eigener Erfolgs-Coach“  
-mit Mentaltechniken aus dem Spitzensport!*

### Teil 1:

- Mentalfitness-Check
- Sportpsychologisches Hintergrundwissen
- Selbstcoaching-Techniken & Tools für Konzentration, Energie, Stressreduktion, Selbstvertrauen
- Praktische Übungen und Umsetzung auf der Range
- Mentaltipps für Training & Wettkampf

Dauer: 120 Min.

Kosten: 69€ p.P.

**Völlig richtig: Nicht jeder braucht Mentalcoaching.**

***... nur diejenigen, die mehr Spaß haben und besser spielen möchten! ;-)***

### Facts zu J. Tesmer-Laß:

Diplom Psychologin, Sportpsychologin & Hypno-Mentalcoach, seit 1998 in eigener Praxis niedergelassen, coacht Manager, Profis, Mannschaften, Trainer, Mentalcoach an der Tennis-Akademie von Marc-Kevin Goellner in Köln, gibt Mentalhelden-Workshops (Beruf, Sport, Privatleben), Supervisionen etc.