



**Mentalfitness braucht nur, wer mehr Spaß haben
und besser spielen möchte!**

Golf – Mentalworkshop

“Werde Dein eigener Erfolgscoach“



Mit praktischen sportpsychologischen Techniken:

- Ungenutzte Potenziale identifizieren
- Mentalbremsen erkennen und lösen
- Optimierung von / zum
 - ✓ Konzentration, Fokussierungsfähigkeit & Motivation
 - ✓ Flow-Modus auf Knopfdruck abrufen
 - ✓ Umgang mit Störfaktoren, Stress, Ärger, Zweifel, Unsicherheit
 - ✓ Gelassenheit, Ruhe, innerer Stabilität & Freude
 - ✓ Selbstvertrauen, Entschlossenheit
- Strategie & Taktik – Fehlschläge vermeiden, Misserfolge nutzen
- Mentale Turniervorbereitung
- Tipps für mehr Spaß und Erfolg im Training & Spiel
- Indoor und auf der Range (bitte Schläger und Bälle mitbringen)



Inklusivleistungen:
+ 180 min Workshop
+ Mittagessen
+ Softdrink
+ 9-Loch Greenfee
Messepreis -20%
99€ p.P.

Termine:
04.04.20
18.04.20
25.04.20
02.05.20

Dipl.- Psych. Janin Tesmer
Sportpsychologie /
Klinische Psychologie
Mentalcoaching
☎ 040 60579974



Mental Coach Hamburg
Oberstraße 26
20144 Hamburg

www.mental-coach-hamburg.com
email: praxistesmer@aol.com