INTENSIV-Workshop „Golfmental“

Termin:

16.03.24 von 10:00 - 18:00 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 – Muster verändern
- Optimierung von
  - ✓ Konzentration, Fokus & Motivation
  - ✓ Flow-Modus-Abruf auf Knopfdruck
  - ✓ Umgang mit Störfaktoren, Stress, Druck, Wut, Zweifel, Unsicherheit etc.
  - ✓ Gelassenheit, Ruhe, innerer Stabilität
  - ✓ Selbstvertrauen, Selbstsicherheit & Mut
  - ✓ Präzision & Konstanz
- Spaß und Erfolg im Training, Spiel & Leben
- Mentalen Turniervorbereitung
- Indoor und auf der Range (bitte Schläger & Bälle mitbringen)

179€ p.P.

Inklusiv-Leistungen:

* 7 Std. Workshop
* Mittagessen
* Softdrinks

Anmeldung unter 0172 8357142

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

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