



MENTALTRAINING FÜR GOLFER UND PROS MIT MENTALTRAINERIN, GOLF-FITNESSCOACH UND ECA SPORT COACH ANTJE HEIMSOETH

Um diese Anforderungen bewältigen und die eigenen Fähigkeiten und Stärken ausspielen zu können, müssen Körper, Geist, Umfeld und Kopf im Einklang sein. Lösungs- und ressourcenorientiertes Golfmentalcoaching, nicht nur für Profis!



MIT GOLF IM KOPF – GOLF MENTAL – MENTALTRAINING FÜR GOLFER & PROS ZUR HANDICAPVERBESSERUNG!

Blockaden lösen – besser golfen – ein Schlüssel zu mehr Spass und dauerhaftem Erfolg



TERMINE, ANMELDUNG, KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:

GolfNLPAcademy, Antje Heimsoeth

Wendelsteinstraße 9b • D-83026 Rosenheim • Telefon: +49 (0)171.6 16 31 94
info@sportnlpacademy.de • www.golfnlpacademy.de, www.sportmentaltraining.eu

PERSÖNLICHE BESTLEISTUNG DURCH MENTALE STÄRKE. SCHLUSS MIT SCHLECHTEN RUNDEN!



»Golf ist ein Kompromiss zwischen dem, was dein Inneres dir sagt, dem, was Erfahrung dir rät, und dem, was deine Nerven dir erlauben.« Bruce Campton, Golfpro

GOLF, DAS SPIEL IM KOPF: Golf findet zu 80 - 90 % im Kopf des Spielers statt. Daher haben die mentalen Aspekte des Golfspiels auch eine so enorm hohe Bedeutung. Um seine Ergebnisse zu verbessern ist es deshalb am effektivsten, sich mental zu verbessern.

Inhaltlich geht es um erprobte und anerkannte Techniken und Methoden aus der Sport- und Emotionspsychologie, der (Sport-) Kinesiologie, Brain Gym®, Sporthypnose, Mentaltraining, Emotional Freedom Techniques, Energy Psychology®, Selbst- und Stressmanagement, Gesundheitscoaching, der (Lern-)Pädagogik, wingwave® (geführte Augenbewegungen, Anregung zur Gehirnkoordination) und dem »Neuro-linguistischen Programmieren« (NLP).

Und ist man mental stark im Golfspiel, so ist man auch mental stark in seinem Business. Und mentale Techniken sind relativ leicht zu erlernen.

- Stärkung des Vertrauens und Glaubens in das eigene Können und die eigenen Fähigkeiten
- Bewegungsabläufe optimieren, Ballkontakt, Stabilisierung des komplexen Golfschwunges
- Gelöst und locker im Spielfluss bleiben
- Positive Einstellung, Macht der Gedanken
- Abgrenzung von störenden inneren und äußeren Einflüssen, z.B. Mitspielern und Zuschauern
- Mehr Freude beim Golfspielen
- Umgang mit kritischen Situationen wie Wasser und Bunker, mit Wetterverhältnissen und Platzbesonderheiten
- Selbstmotivation bei Turnieren und beim Üben
- Umgang mit Emotionen wie Angst vor Blamage und Versagen, Wut, Hilflosigkeit
- Freisetzen Ihres vollen Potenzials

