

IHR MENTALER FRÜHLINGSPUTZ

DAS TRAINING FÜR GOLFER/INNEN UND SOLCHE
DIE ES WERDEN WOLLEN

Oft ist nicht Ihr Können die ausschlaggebende Ursache in ein Hindernis zu schlagen. Eigentlich hätten Sie es überwinden wollen, doch die Gedanken lenken das Ergebnis!

→ Planen Sie einen mentalen Frühjahrsputz und lernen Zusammenhänge sowie Einflüsse der Gedanken auf unsere Bewegung kennen.

→ Legen Sie in 4 Stunden den Grundstein für vernüglere Golfrunden!

Kosten pro TN € 99,00 inkl. Pausengetränken
Ort und Termin ab 2 TN frei wählbar
Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Anmeldung +43 664 916 89 28

Inhalt

- Was ist Mentaltraining?
- Was zeigt mir mein Golfprofil?
- Welche Technik in welcher Situation?
- Wieso ist Vorstellungskraft wichtig?
- Wie halte ich meine Konzentration?
- Wie steigern ich meine Ausdauer?



GOLF

Gedanken zum Thema Motivation

**Was überwiegt Leistungswillen
oder gar Leistungsdruck?
Genuss in der Natur und
Geselligkeit?
Eine sinnvolle Freizeitgestaltung?**

**Alle Beweggründe sind gut, wenn
sie Freude bereiten und entspannt
ausgeübt werden!**

**Unser Ziel ist:
nicht von schlechten Schlägen zu
erzählen, sondern stolz gut
gespielte Schläge in Gedanken zu
behalten und lange Freude zu
spüren!**

Gabriele Mandl

**dipl. Mentaltrainerin
Coach für Autosuggestion
Touch for Health Kinesiologie**

**Büro
Georgenberg 446
A - 5431 Kuchl**

**+43 664 916 89 28
Gabriele.mandl@gmx.com
www.mumcompetencecenter.at
ATU 60129024**



**Ich biete langjährige Erfahrung in Einzel und
Gruppencoachings, beste Referenzen über Erfolg
und Leistungssteigerung aus den Bereichen
Golf und Wirtschaft.**