

Mentaltraining für Golfer

Dieses Seminar richtet sich an Golfer, welche mit mentaler Stärke die Konzentration und Ihr Handicap verbessern wollen. Fundierte sofort einsetzbare mentale und psychologische Techniken aus dem Spitzensport werden trainiert und helfen das Selbstvertrauen weiter zu stärken und innere Ruhe zu finden.

Seminarinhalt:

- Mentale Programmierung für den optimalen Golfabschlag
- Entspannungs-/Aktivierungstechniken
- Zielerreichung
- Bewusste Gedankensteuerung
- Visualisierungstechniken
- Optimaler Leistungszustand erreichen (OLZ)
- Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln

Seminarort: Nach Absprache

Termine: Nach Absprache

Info/Offerte: info@i-mc.ch oder 041 240 77 88