

Achtsamkeit und Golf
mit Christine Weber, Birdieputt Mentalcoach

Findest du innere Ruhe und Zufriedenheit beim Golfen? Spielst du dein Potenzial auf der Runde?



Nein?! Dann ist dieser Achtsamkeit & Golf-Kurs genau das Richtige für dich!

Das beste Golf spielen wir, wenn wir uns in einem ruhigen und dennoch voll präsenten Zustand befinden. Damit auch du diesen Zustand öfters und dauerhafter erfahren kannst, wurde dieser Kurs speziell für Golfer*innen entwickelt. Du wirst dich mit den Achtsamkeitspraktiken vertraut machen und erlernen, wie du sie auf dem Golfplatz und im täglichen Leben anwenden kannst.

Der Kurs besteht aus 4 Einheiten. Dabei wirst du lernen, die Achtsamkeitspraxis zu verinnerlichen und diese auf dem Golfplatz zu integrieren. Der gegenseitige Austausch unterstützt dich in diesem Prozess.

Zielsetzungen:

- Die Entzückung des jetzigen Moments wahrnehmen. Auch im Golf.
- Gelassener auf Störungen (Gedanken, Ereignisse im Aussen) reagieren.
- Deine negativen Verhaltensmuster erkennen und diese mit Achtsamkeitspraxis entkräften.
- Mit Faszination Golf spielen und motivierende Ziele setzen.

Wann: Jeweils Freitag Kurszeiten auf Anfrage
 Jeweils Samstag Kurszeiten auf Anfrage

Wo: Kletterhalle ISATIS Aarburg GmbH, Schulstrasse 3, 4663 Aarburg

Kosten: 4 x 90 Minuten = Fr. 240.-

Kursleitung: Christine Weber. Birdieputt
 Zertifiziert als Mind Factor Coach und Mindfulness Practitioner bei Karl Morris
 Ausbildungen: Kinesiologie, Yoga, Meditation.
 Krankenkassen anerkannt als Kinesiologin.
 Betriebsökonomin FH.
 Golferin Hcp 6. Golfclub Heidental.

Anmeldung: Christine Weber, 079 694 2019 oder christine@birdieputt.ch