



**Ist Golf ausschließlich ein unterhaltsamer Zeitvertreib für Sie?
Möchten Sie Ihr Handicap verbessern und Ihre Leistung steigern?
Erfolg erzeugt gutes Gefühl – in allen Lebensbereichen.**

Mein Angebot:

Wirkungsvolles Mentaltraining für Golfer
mit der bewährten Technik des UltraMind ESP Systems von José Silva.

Steigerung Ihrer Fähigkeiten:

- **Tiefe Entspannung in Stress- oder Krisensituationen.**
- **Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit**
- **Verbesserung der Präzision durch eigene Vorstellungskraft.**
- **Gutes Bauchgefühl – bessere Wahrnehmung und gutes Timing.**

**Am Tag 1 steht die tiefe Entspannung und Ihre subjektive Vorstellungskraft im
Mittelpunkt des Trainings.**

9.00 – 10.00 Uhr	Begrüßung und Einführung in die Grundlagen
10.00 – 11.00 Uhr	Tiefe Entspannung auf der Alpha-Ebene
Kaffeepause	
11.15 – 12.30 Uhr	Training der mentalen Fähigkeit von Imagination und Visualisierung.
12.30 – 13.00 Uhr	Fragen und Antworten.
Mittagspause	
Ab 14.30 Uhr	Praktische Anleitung zur Entspannung und Vorstellungskraft auf dem Golfplatz. Im Einzelcoaching (ca. 30 Minuten) können Sie die am Vormittag erlernten Fähigkeiten festigen und anwenden.
18.30 – open end	Entspannungsübung - Fragen und Antworten.

Der 2. Tag dreht sich um die Themen Wahrnehmung, Bauchgefühl und Präzision.

9.00 – 10.00 Uhr	Tiefe Entspannung auf der Alpha-Ebene
10.00 – 11.00 Uhr	Übung zur mentalen Vorbereitung auf das Spiel und Wahrnehmung der eigenen Intuition
Kaffeepause	
11.15 – 12.30 Uhr	Training der subjektiven Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und Steigerung der Präzision.
12.30 – 13.00 Uhr	Fragen und Antworten – Feedback.
Mittagspause	
Ab 14.30 Uhr	Golf spielen - Veränderungen wahrnehmen und Fähigkeiten ausprobieren. Für Anleitung oder Fragen stehe ich auf dem Platz zur Verfügung.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen