



# GOLF MENTAL

Seminar & Workshop

€ 89.-

## ANMELDUNG

TELEFON:  
+41 79 414 61 77

WEBSITE:  
[www.marinoko.org/mental](http://www.marinoko.org/mental)

E-MAIL:  
[marinoko@bluewin.ch](mailto:marinoko@bluewin.ch)

Liebe Golf-Enthusiasten,

## Golf Mental – Mit Mentaltraining erfolgreicher Golf spielen

Dieses Seminar ist ein mentales Erfolgstraining und beinhaltet folgende Bereiche:

- Erkennen der 2 schöpferischen Kräfte Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Eigener negativer Denkprogramme und Handlungsmuster bewusst werden
- Angewöhnung einer neuen Sprech- und Denkgewohnheit
- Übungen zur Visualisierung/Imaginationsreisen
- Das Gesetz von Ursache und Wirkung kennenlernen
- Gedankendisziplin üben, die geistige Energie bündeln und gezielt für sich nutzen

Das Seminar befasst sich mit theoretischem Wissen, beinhaltet Beispiele aus dem Alltag und wird mit äusserst wirksamen Übungen im Praxis-Workshop auf dem Green ergänzt.

Das Resultat sind 3 Stunden voller Erkenntnisse, Motivation und Mut. Mit den neu erworbenen geistigen Techniken kannst Du losschreiten um Erfolg, Gesundheit und Zufriedenheit zu erlangen.

## Inhalt

- ✓ Mentalübungen zum Herausfinden, was derzeit hilfreich oder hinderlich zur Verbesserung Deines Handicaps ist
- ✓ Du lernst, welche unbewusst ablaufenden Programme Dein Golfspiel beeinflussen
- ✓ Du lernst realistische Ziele für Dein Golfspiel zu setzen
- ✓ Positivspirale für besseres Golf durch Zustandsmanagement
- ✓ Du baust ein positives Golfgedächtnis für Spielsituationen auf
- ✓ Loslassen des Alltags auf dem Weg zum Golfplatz
- ✓ Entspannung vor dem Schlag aktivieren
- ✓ Konzentrationsfähigkeit erhöhen
- ✓ Erhöhung der Fokussierung, Ausblenden von Störfaktoren, Abschottung von äusseren Einflüssen
- ✓ Speichern und Abrufen von guten Schlägen
- ✓ Frust- und Ärger Abbau
- ✓ Positiver Umgang mit Deinem Golfbewusstsein

## Termine

GC Obere Alp:	Samstag, 01. Mai 2021	10:00 – 13:00 Uhr
GC Obere Alp:	Samstag, 19. Juni 2021	10:00 – 13:00 Uhr
GC Obere Alp:	Sonntag, 18. Juli 2021	09:00 – 12:00 Uhr
GC Obere Alp:	Sonntag, 05. September	10:00 – 13:00 Uhr
GC Obere Alp:	Sonntag, 17. Oktober 2021	10:00 – 13:00 Uhr

Maria Rickli & Norbert Kopp  
MARINOKO.ORG