



Optimales individuelles Fitting auf ganzer Linie

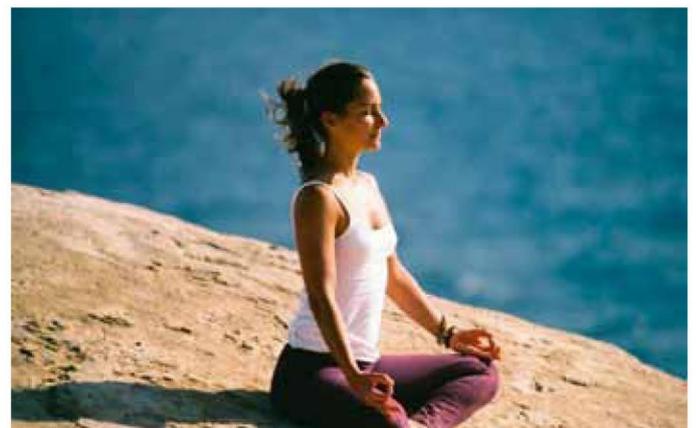
Tiger Woods und Jack Nicklaus stellen unabhängig voneinander fest: „90 % des Golfspiels sind mental!“ Um von den PROs zu lernen, könnte es daher durchaus Sinn machen, „in den Kopf“ der PROs zu schauen als auf deren Equipment.

Der Erfolg oder Misserfolg Ihres Golf-Spiels, hängt vom Spiel zwischen ihren Ohren ab. Man steht am 1. Loch im Turnier, spürt den Schaft des Schlägers. Jetzt gilt es das Gelernte abzurufen. Vielleicht nerven gewisse Geräusche, vielleicht möchte man auch den perfekten Abschlag machen. Was passiert da in Sekundenbruchteilen vor dem Schlag? Sieht man Bilder des Erfolgs oder Misserfolgs? Egal was wir sehen, es wird geschehen. Der Kopf kontrolliert den Körper, nicht umgekehrt!

Mental-Fitting durch maßgeschneidertes Yoga Coaching in individuellen Yoga Coaching-Einheiten, die mit diversen Atem- und Entspannungsübungen angereichert werden, lernt der Golfer das mentale Spiel zu meistern. Durch Atmung und Konzentration wird ein für den Golfer optimales Entspannungs-/Anspannungsniveau etabliert.

Der Spieler übt sich darin, unempfindlich gegenüber Stressoren (Nervosität, Angst, Zweifel, negative Gedanken), Geräuschen, Mitspielern und Ablenkungen zu werden. Über Schulung der Selbst-Bewusstheit lernt der Spieler auf der Runde, Selbstgespräche zu regulieren und somit störende Gespräche gegen positive und motivierende auszutauschen. Zusammen mit dem Coach werden Lösungen für die individuellen Herausforderungen gefunden, Blockaden werden aufgelöst. Es werden Ansätze aus dem mentalen Training genutzt, die dabei helfen, realistische und optimale Vorstellungen neuer Schlagtechniken und Automatisierung des richtigen Schwungs.

Mentales Training beschreibt das planmäßige wiederholen und das sich bewusste Vorstellen einer Bewegung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung. Golfer haben eine ganz differenzierte Vorstellung, wie sich ein Drive anhört, wenn er voll getroffen wird. Der Golfer macht sich eine ganz eigene und detaillierte Beschreibung seiner Bewegung, leitet daraus individuelle Kurzformeln ab und übt diese ein, bis sie optimal abrufbar sind.



Besonders geeignet ist Yoga für Golfer, um die lange Saisonpause optimal zu nutzen, Körper und Geist zu fordern und zu fördern. Auf hohem Niveau in die neue Saison starten, mit stark verminderter Verletzungsgefahr und einem guten Gespür für den eigenen Körper. Und: Nur keine Panik – Räucherstäbchen schnuppern und spirituelles Körperverknotten war gestern!

Infos zu Kathrin Kelz:

Kathrin Kelz ist Jivamukti Yogalehrerin, Coach und NLP Mental Trainerin sowie Betriebswirtin. Im Herzen der Bonner Südstadt leitet sie ihr Butterfly Yoga Studio und bietet u.a. Körper- & Mental-Fitting an.

www.butterfly-yoga.de
info@butterfly-yoga.de