

# GOLF TRIFFT YOGA



BEWEGLICHKEIT

ACHTSAMKEIT

STABILITÄT

## KENNST DU DAS AUCH?

- NERVOSITÄT VOR DEM ABSCHLAG
- VERSPANNTE MUSKULATUR AUF DEN ERSTEN LÖCHERN
- IN GEDANKEN SCHON BEIM NÄCHSTEN SCHLAG
- FRUST UND SELBSTZWEIFEL AUF DEM PLATZ
- NEGATIVE GEDANKEN ZWISCHEN DEN SCHLÄGEN



02.-04.  
MAI

GUT HECKENHOF  
GOLFRESORT

EITORF



SCAN ME

## DARAN ARBEITEN WIR GEMEINSAM AUF DEM PLATZ UND AUF DER MATTE

### KÖRPERLICHE EBENE:

- LERNE DICH RICHTIG ZU DREHEN
- SCHWINGE STABILER UND AUSBALANCIERT
- SCHLAGE WEITER MIT MEHR STÄRKE

### GEISTIGE EBENE:

- KONZENTRATION UND ACHTSAMKEIT
- MEHR GELASSENHEIT IN TURNIEREN
- SELBSTMITGEFÜHL

ALEXANDRA WILHELM



NOAH KNOOP



## Wie Achtsamkeit und Yoga im Golf helfen

Die positive Wirkung von Yoga im Sport ist inzwischen auf breiter Basis belegt. Yoga & Achtsamkeit helfen Dir, Dich zu motivieren und Dich in Deinem Körper und auf dem Golfplatz wohlfühlen.

Durch die Yogaübungen entwickelst Du Kraft, Stärke und Beweglichkeit. Zentrale Körperpartien werden gezielt aktiviert. Durch eine gesteigerte Achtsamkeit lernst Du Deine Gedanken zu erkennen und zu reduzieren. Sowohl körperliche als auch geistige Stärke sind beim Abschlag sehr hilfreich. Yoga und Achtsamkeit geben Dir eine aktive und positive Ausrichtung, um Dein gesamtes Potenzial voll zu entfalten.

Probieren wir es aus!