



## SEMINAR – Mentaltraining für Golfer

Dieses Seminar richtet sich an Golfer, welche mit mentaler Stärke die Konzentration und Ihr Handicap verbessern wollen. Fundierte sofort einsetzbare mentale und psychologische Techniken aus dem Spitzensport werden trainiert und helfen das Selbstvertrauen weiter zu stärken und innere Ruhe zu finden.

### Seminarinhalt

- Psychologisches und mentales Training
- Entspannungs-/Aktivierungstechniken
- Zielerreichung
- Psychoregulation (Gedankensteuerung)
- Visualisierungstechniken
- Optimaler Leistungszustand abrufen (OLZ)
- Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln

### Seminarort

Hotel Waldheim  
CH-6343 Risch

### Termine

Auf Anfrage.  
Wir unterbreiten Ihnen gerne unser Angebot.

### Weitere Informationen und Anmeldungen

Neuro Mental Coaching  
Dora Benz  
T +41 (0)79 340 63 28  
dora.benz@n-mc.ch