



Ingarö Golfklubb
2022-05-10

Mental träning för klubbens damer



Under tre tisdagar i maj erbjuder vi Ingarös damer mental träning med ***Britt-Marie Syrén***. Britt-Marie har över 30 års erfarenhet av att arbeta med unga och vuxna med olika bakgrund som politiker, näringsledare, föräldrar, sjuksköterskor och studenter.

Tisdag 17 maj, 17.30-18.30 Behåll lugnet på banan

Här lägger vi fokus på att gå från rädsla, oro och stress till att hitta ditt lugn. Du får med dig tips och övningar som du kan göra både hemma och på banan. Koncentrationsträning, andning och rutiner blir tre fokusområden.

Pris: 300 kr

Tisdag 24 maj, 17.30-18.30 Byt ut negativa tankar till positiva
Hur pratar du med dig själv på golfbanan? Ger du dig själv de bästa förutsättningarna? Här får du möjlighet att bli din egen bästa coach på banan. Bra övningar och coachande frågor utlovas.

Pris: 300 kr

Tisdag 31 maj, 17.30-18.30 Effektiva målbilder som gör skillnad
När hjärnan och kroppen har ett tydligt mål att arbeta till så fungerar de mycket bättre ihop. Här får du möjlighet att inte bara sätta upp ett mål utan även göra en målbildsprogrammering. Vi går helt enkelt från nuläge till önskat läge.

Pris: 300 kr

Mental träning 17 maj

Mental träning 24 maj

Mental träning 31 maj

Damtävlingar 2022