



## **Program för mental träning för Golfspelare**

### **Mål**

Se om vi kan förbättra golfspelares spelupplevelse och resultat utan fokus på swingteknik eller utrustning med hjälp av gammal beprövad erfarenhet från Yoga och Ayurveda.

### **Syfte och metodik**

Introducera ett dagligt program som ska ingå i golfspelarens träning bestående av ett kort yogaprogram och en enkel meditationsteknik som efter introduktionen kan praktiseras hemma på egen hand, 2 ggr per dag. Syftet med programmet är att förbättra koordinationen mellan kropp och sinne, ge en bättre mental och fysisk återhämtning, mer energi och uthållighet, fokus och koncentration och lösa upp stress och spänningar i nervsystemet. Tidsåtgång för det egna utövande är ca 15-25 min morgon och 15-25 min eftermiddag.

### **Steg 1**

Information om programmet som innehåller enkel yoga, andning och meditation.  
1,5 tim.

### **Steg 2**

Individuell instruktion i meditation, 1 timme per person.  
Därefter 2 dagar i följd, steg 3-4.

### **Steg 3.**

Uppföljning i grupp av meditationen 1 tim.  
Introduktion av Yoga och hemprogram 1 tim.

### **Steg 4**

Uppföljning i grupp med meditation och yoga, 1 tim.

### **Steg 5**

Uppföljning i grupp efter 10 dagar. 1,5 tim.

### **Steg 6**

Uppföljning i grupp efter ytterligare 14 dagar med sammanfattning och utvärdering.

Minsta antal deltagare är 6 st.

Kurskostnaden är 4900 kr (inkl. moms)