



GOLF CLUB ST. LEON-ROT



Golf & Yoga

Intensivtag 30. Juni 2024

PROGRAMM

09:00–10:30 Uhr	Yoga: Awake & Breathe & Centering
10:30–10:50 Uhr	Pause
10:50–12:50 Uhr	Golf: Langes Spiel, Pitchen, Bunker – Fokustraining
13:00–14:00 Uhr	Mittagspause
14:00–15:30 Uhr	Golf: Chippen, Putten, Gaming – Situationstraining
15:30–15:45 Uhr	Pause
15:45–17:00 Uhr	Yoga: Relax & Stretch
17:00–17:15 Uhr	Abschlussrunde

INKLUSIVE

- Mittagessen und Erfrischungsgetränke
- Nutzung unserer Clubhauseinrichtungen (Yogaraum, Umkleide- und Duschbereiche)
- Nutzung unserer Übungsgrüns sowie Driving Range außerhalb der Yoga- und Golfeinheiten für Ihr eigenes Training

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- DGV-Platzreife bzw. mindestens HCPI +54
- Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil

PREISE

199,- € für Mitglieder des Golf Club St. Leon-Rot inkl. Mittagessen

204,- € für unsere Gäste inkl. Mittagessen

ANMELDUNG

- Über die Webseite www.gc-slr.de/akademie/kurskalender bzw. mithilfe Ihrer PC Caddie Online Zugangsdaten (Registrierung kann beim Log-In erfolgen).
- Per E-Mail an akademie@gc-slr.de (bitte übermitteln Sie uns hierbei direkt Ihre persönlichen Daten wie Vorname, Nachname, Handicap und Heimatclub).
- Meldeschluss ist der 15. Juni 2024

Erleben Sie beim Intensivtag eine neue Herangehensweise an Ihr Golfspiel: Stabilität, Balance, Kraft und Flexibilität, Achtsamkeit, mentale Stärke und Konzentration sind die Qualitäten, die Ihr Golfspiel auf das nächste Level bringen.

In Ihrer Yogapraxis werden Sie sie wiederfinden und Ihre Golfperformance verbessern. Ankommen, um Stress loszulassen – tief durchatmen, um Dich zu zentrieren – erden, um abzuschlagen für ein besseres Handicap.



Hatha und Vinyasa Yoga mit
Yogalehrerin Traudl Lawinger-Thome
(YogaConnect)



Golftraining – themenbezogen –
mit PGA Golf Professional
Anne-Catrin Ernst