

Neuer Schwung!

Golf mental - das Praxisbuch

Gebundene Ausgabe



24,99 €

inkl. MwSt. **zzgl. Versand**

176x170x238mm (LxBxH)

1. Auflage 2012

Umschlag/Ausstattung: 117

Farbfotos, Bindeart: Efallin-Band
mit Schutzumschlag

Seiten: 192

EAN: 9783440132074

Art.-Nr.: 13207

KOSMOS

Produktinformationen "Neuer Schwung!"

Die Hände zittern? Angstschweiß auf der Stirn? Das sind die typischen Symptome der meisten Golfer am ersten Abschlag. Was kann man dagegen tun? Bernd H. Litti hat die neuesten Erkenntnisse im Mental-Coaching zusammengefasst und auf Praxisübungen übertragen. Dabei stellt er fest, dass der Schlüssel zu mentaler Stärke die richtige Routine ist. Mit Hilfe von konkreten Übungen (u.a. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Übungsspielen unter Druck), die auch Zuhause durchgeführt werden können, lernt man, besser mit sich und seinen Problemen umzugehen. Mentale Stärke - der erste Schritt zum (Golf-)Erfolg.

