

## Golf meets Mind

»Golf meets Mind« ist in jeder Hinsicht ein ungewöhnliches Golfbuch. Nicht nur weil es frisch aufbereitet und spritzig geschrieben ist und die Themen Mentaltraining und Rundenernährung vereint. Es beschreibt zugleich in knappen, humorvollen Anekdoten die Höhen und Tiefen einer Golferin, die sich mit 45 Jahren zum Ziel gesetzt hat, innerhalb von fünf Jahren Single-Handicapper zu werden. In ihrem Buch hat Dorothee Haering all die Informationen gebündelt, die sie sich zum Start ihrer Golferkarriere gewünscht hätte, um ihren Fünfjahresplan zum Single-Handicap noch effizienter zu gestalten.

In Zusammenarbeit mit dem PGA- und Mentaltrainer Justin Walsh ist ein Mentaltrainings-Buch entstanden, das eine Fundgrube für Golfer aller Leistungsklassen ist. Sie erfahren viel Wissenswertes und ganz praktisch Anwendbares in Schritt-für-Schritt-Anleitungen für das Spiel im Kopf. Das Buch spiegelt die große Leidenschaft von Dorothee Haering für Golf wieder, aber auch die ernsthafte Suche nach konkreten Antworten und Lösungsansätzen für das mentale Spiel. Move your Game!

Buch einer Golferin für Golfer

- Ziele setzen, Ziele erreichen: Das Erfolgs-Navi
- The Champion's Spirit: Achtsamkeit & Konzentration
- Atmung: Schwungbatterie & Anti-Stress-Programm
- Visualisieren: Spielen Sie Kopf-Golf
- Vom Trainingsweltmeister zum Master-Golfer
- Werden Sie Routinier: Pre-Shot- & Post-Shot-Routine
- Mental-Reset: Mensch ärger dich nicht!
- Die Zwischen-Spiel-Zeit: Time out
- Berufsbild: Golf-Analyst
- 3 Mental-Score-Karten (PDF) zum Download im Internet
- 4 Mental-Checks (PDF) zum Download im Internet
- Essen& Trinken: Handicap oder Energiequelle?



ebook/ iBook  
16,99 Euro / 18,80 CHF

### Golf meets Mind

deutsch / englisch

Seiten: ca. 220

1. Auflage 2012

Herausgeberin: Dorothee Haering

Verlag: Move your Game /bildhaft



amazon kindle  
apple iBook