



PROGRAM YOGA & GOLF RETREAT PÅ VILLA BARO 18-20 september

Varmt välkommen till en underbar helg där helheten står i fokus. Du kommer att få ta del av en träning som utvecklar dig som golfare både på och av golfbanan och ditt välmående står i fokus.

I träningen ingår swingträning och närspelsträning och jag coachar dig några hål på banan varje dag (jag går några hål med varje boll). Utöver golfträningen blir det yogapass med fokus på din rörlighet och din andning och jag väver in den golfträning vi gjort i dessa pass med fokus på din förmåga att reglera din spänningsnivå vid behov. Det blir också en föreläsning i mental träning där jag går igenom grunderna i mental träning och hur du tränar för att bli mentalt stark. Du får då min bok ”Stolt, stark och säker -en bok om helhetsträning för golfare”.

Här kommer programmet (med reservation för ändringar)

Fredag 18/9

Ankomst från 14.00

15.30 Genomgång av helgen med fika (något nyttigt och gott tex grön smoothie och rawball)

16.30 Föreläsning om helhetsträning för golfare – Grunderna i min bok ”Stolt, stark och säker – en bok om helhetsträning för golfare”. Alla får en bok.

Ca 17.30 Helgens första yogapass i yogastudion – MediYoga anpassat för golfare

Middag

Lördag 19/9

Frukost

Från 9.00 ca – Första start på golfbanan – Idag spelar vi 18 hål och jag coachar er på banan några hål per boll. Du får då chans att berätta om ditt spel och hur säsongen gått hittills, samt vad du vill utveckla under helgen.

Lunch

Ca 15.00-17.00 Golfträning – Fokus på grunderna i svingen och olika problem som kan dyka upp på banan

Ca 18.00 Yogapass med fokus på att släppa på spänningar i rygg, höfter och nacke genom mjuka lugna övningar och djupandning. Vi kommer avsluta med en andningsmeditation för starka nerver och lugn i sinnet.

Middag

Söndag 20/9

Ca 07.00 Yoga med fokus på andning, rygg och axlar.

Frukost

Ca 10-11.30 – Träning med fokus på ditt närspele. Här kommer du få använda några av de mentala tekniker du fick lära dig under föreläsningen och under yogapassen.

Lunch

Från ca 13.30 – Spel 9 hål

After Golf/avslutning

Varmt välkommen!