



Yoga für Golfer

Holen Sie das Beste aus Ihrem Spiel, sofortige Verbesserung direkt vor dem Abschlag

Wie alle Golfer, Anfänger aber auch gute Golfer, wissen, erfordert der Golfsport einen starken und flexiblen Körper, um beim Golfschwung stabil zu bleiben. Neben der Kraft bedarf es vor allem der Körperspannung und der Dehnbarkeit um eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit zu generieren. Darüberhinaus erfordert der Golfsport eine sehr hohe Konzentration um genau zu schlagen und die mentale Kraft zu haben, viele Löcher durchzuspielen.

Yoga setzt ganz bewusst bei diesen 2 wichtigen Komponenten für Golfer ein:

Körperliche Beweglichkeit:

Durch spezielle Yogaübungen für Golfer wird eine Erhöhung der Körperspannung, Dehnbarkeit und Vermeidung von Schmerzen gerade in den wichtigen Bereichen Hüfte, Rücken und Schulterbereich erzielt.

Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer:

Yoga stärkt die Konzentrationsfähigkeit enorm. Bewusstes Atmen erhöht die mentale Energie durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme. Der Golfspieler wird ruhig und klar in seinen Gedanken und kann sich bewusst auf jedes Loch konzentrieren. Die körperliche und mentale Fitness, die durch Yoga erlangt wird, erhöht die Ausdauer und die Kraft bleibt bis zum letzten Loch.



michaela mayr

consult | event | relaxation

Michaela Mayr UG

M +49 176 21193152

E info@michaela-mayr.de

www.michaela-mayr.de