



FOKUS I SPELET- STYRKA I SINNET

En kvälls workshop med Jenny Hagman på DGK Indoor.

Upptäck hur mental träning, närvaro och stresshantering kan lyfta ditt spel och ge dig ett inre lugn på banan.

Under två timmar får du prova:

- Mental träning under faktisk prestation
- Genomgång av en slag-och mental rutin
- Fokusträning med övningar för närvaro
- Stresshantering vid slaget och promenaden
- Medicinsk yoga skraddarsydd för golfare
- Max 10 deltagare

VARMT VÄLKOMMEN!

- ✓ Plats: DGK Indoor
- ✓ Tid: 16 februari 20.00-22.00
- ✓ Kostnad: 1 100 kr
- ✓ Anmälan till: andreas.hp@dgk.nu



Under kvällen kommer Jenny att gå igenom övningar från båda sina böcker; Stolt stark och säker och Whole in one. Det finns möjlighet att köpa boken till inköpspris efter träningen.