

Hur kan du behålla ditt fokus en hel golfrunda?

Varmt välkommen till en föreläsning med fokus på Mindfulness, närvaro och välmående ,särskilt anpassad för dig som spelar golf och vill njuta ännu mer av spelet och livet.

Under denna träff utforskar vi hur mental träning och mindfulness kan hjälpa dig att:

- Hitta lugn och fokus både på och utanför golfbanan.
- Öka din spelglädje och närvaro i varje slag.
- Ta med dig enkla verktyg för återhämtning och balans i vardagen och på golfbanan.

Du behöver inga förkunskaper utan bara nyfikenhet.

Datum: 5 maj

Tid: 19.00

Plats: Forsgården Golfklubb



Sophia Lyrmark Väckarklockan AB:
Diplomerad Mindfulness- och Yinyoga-instruktör.