



Golf & Health

Golf als Spiegel von Selbstführung, Achtsamkeit und innerer Motivation

Gesunde Führung durch Bewegung, Fokus und Regeneration

Wenn der Körper nicht mehr das macht, was man von ihm erwartet. Golf ist weit mehr als Präzision – es ist ein Training für Körper, Geist und Balance. Dieses Programm schafft und verbindet Bewegung, mentale Stärke und Achtsamkeit und fördert damit sowohl Leistungsfähigkeit als auch Wohlbefinden.

Zielgruppe

Alle Golfverliebten, bei denen Körper oder Geist wieder in Bewegung gebracht werden müssen.

Ziele & Nutzen

- Stressabbau & mentale Resilienz
- Körperliche Balance & Konzentration
- Gesunde Routinen für Alltag & Beruf
- Stärkung von Energie & Lebensfreude

Formate & Preise*

Einzelcoaching Health (4 Std.)	1:1 Coaching auf dem Golfplatz, Golftraining auf der Range, Mindfulness, Atemübungen & Energiearbeit. Lösen von Blockaden, sofortige Behandlung durch Bewegungs- und Gesprächstherapie.	800 €/ 4 Std. inkl. Greenfee, Welcome-Drink, Lunch oder Dinner
Einzelcoaching Health Day (8 Std.)	1 :1 Coaching (8 Std.), Kombination aus 30% Theorie & 70% Praxis auf dem Platz inkl. Reflexion. Mindfulness, Atemübungen & Energiearbeit. Lösen von Blockaden, sofortige Behandlung durch Bewegungs- und Gesprächstherapie.	1.400 € / Tag inkl. Greenfee, Welcome-Drink, Lunch & Dinner
Teamcoaching Health Retreat (3 Tage)	1 :1 Coaching (8 Std.), Kombination aus 30% Theorie & 70% Praxis auf dem Platz inkl. Reflexion. Mindfulness, Atemübungen & Energiearbeit. Lösen von Blockaden, sofortige Behandlung durch Bewegungs- und Gesprächstherapie, Kombination aus Golf, Yoga, Ernährung.	3.000 €/ Tag für 3 Teilnehmer inkl. Greenfee, Welcome-Drink, Lunch & Dinner

**Alle Preise zzgl. MwSt., exkl. Reisekosten.*

„Gesunde Führung beginnt mit gesunder Haltung – im Körper wie im Geist.“