

# YOGA &

GOLF



Yoga & Golf | 2023

---

# VERBINDUNG – GOLF UND YOGA



Eine 18 Loch-Runde kann erfahrungsgemäß über mehrere Stunden dauern. Diese Spieldauer erfordert große Ausdauer und Flexibilität. Da ist es von großem Vorteil, Technik und Koordination richtig einzusetzen und mit eigenen Emotionen gut umgehen zu können.

Das Gute ist, dass Golf und Yoga in dieser Hinsicht viele Gemeinsamkeiten haben. Für das Golfspiel benötigt man Eigenschaften, die sich durch Yoga Übungen verbessern lassen.

# YOGA UND DIE BENEFITS

Allen Golfspielern, die ihre körperliche Konstitution verbessern möchten, bietet Yoga Übungen, die genau das bedienen, was benötigt wird, um die Beweglichkeit zu verbessern. Und mit der Kombination von Bewegung und Atmung ist der Golfer insbesondere unter Anspannung und Nervosität optimal auf die bevorstehende Golfrunde vorbereitet.

Auch der sichere Stand, die Verbindung aus Hüfte und Schultern werden beim Golfyoga stark berücksichtigt. Somit sorgt ein wesentlicher Teil der Übungen die Flexibilität und Kräftigung und erhöht damit die körperliche Leistungsfähigkeit.

Dank des Körperbewusstseins, entstehen mehr Möglichkeiten im Schwung wir sind besser vorbereitet für die Golfstunde und das Techniktraining fällt deutlich leichter.

## **Für beginnende Golfspieler**

Um neue Herausforderungen schneller meistern zu können. Um muskuläre Anspannung, das Halten von Gleichgewicht und die Emotionen kontrollieren zu können.

## **Für junge Golfer**

Um Spontanität und Flexibilität mit der Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

## **Für geübte Golfer**

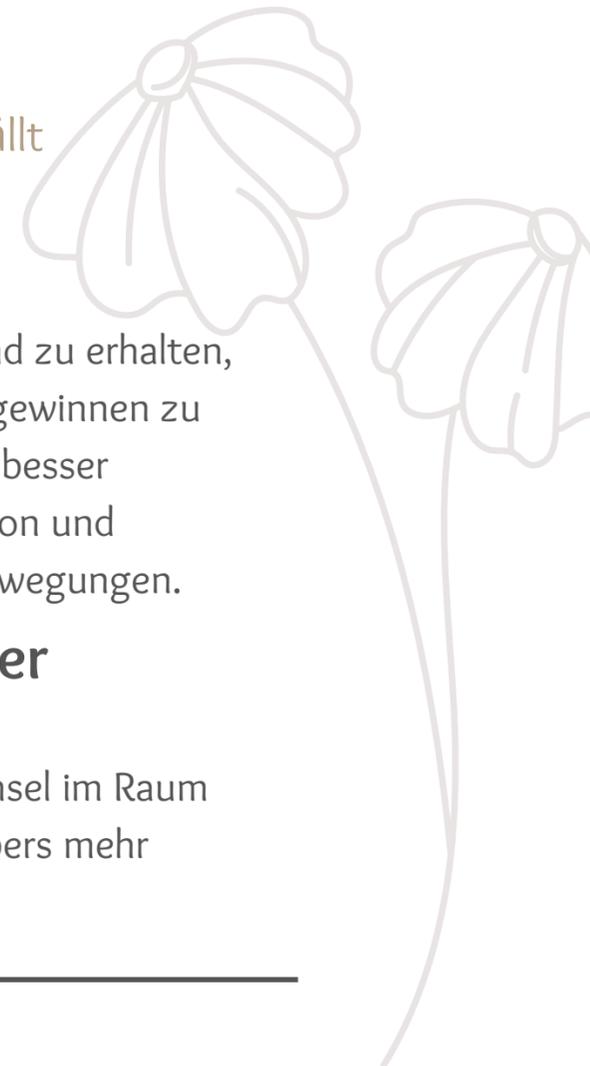
Um einen regen und klaren Verstand zu erhalten, damit man dem Spiel das Beste abgewinnen zu können. Die Aufmerksamkeit kann besser gelenkt werden. Durch Konzentration und Balance, ist man präziser in den Bewegungen.

## **Für spätberufene Golfer**

Um korrekte Gewichtsverlagerung, Standfestigkeit und Richtungswechsel im Raum zu üben und sich des eigenen Körpers mehr bewusst zu werden.



[www.punktlandungmitiyoga.de](http://www.punktlandungmitiyoga.de)





# WIE WIRKT YOGA?

Es ist großartig zu wissen, dass wir unseren Körper beeinflussen können!

Für ein gutes Spiel halten wir die Schultern, Brustwirbelsäule und Hüfte gelenkig, finden einen sicheren Stand und stärken unsere Körpermitte.

Und wenn wir mal mit unseren Gedanken abschweifen, so kann Yoga vor allem in akuten Situationen mit Atemtechniken helfen, entflohene Gedanken wieder einzufangen und die Konzentration in die gewünschten Bahnen lenken.

## IM STEHEN

trainieren wir:

- Gleichgewichtssinn
- Ausdauer
- Konzentration
- Körperhaltung
- Bein- und Beckenmuskulatur

## IM DREHEN

trainieren wir:

- Wirbelsäule
- Kraft
- Flexibilität
- Verdauung
- Lympfsystem
- Konzentration
- Atmung

## VORBEUGEN

wirken auf:

- Blutkreislauf
- Orientierung
- Bauchorgane
- Gelassenheit
- Rücken
- Beine

## RÜCKBEUGEN

wirken auf:

- Körpermitte
- Wirbelsäule
- Brust- und Schultermuskulatur
- Schilddrüse
- Nacken



## Yoga - ein Weg zum besseren Golfspiel

# DURCH YOGA & ÜBEN

---

[www.punktlandungmityoga.de](http://www.punktlandungmityoga.de)

Jedes Golfspiel bedeutet einmal mehr ganz von vorne anzufangen. Nicht ohne Grund heißt es oft "Golf ist ein demütiger Sport". Wieviel schöner ist es mit unserem positiven Tageszustand, mit unserem tollen Befinden das Spiel jedes Mal erfolgreich zu lenken?

Yoga wird natürlich nicht den Techniktrainer oder den Fitnesstrainer ersetzen. Wir sind auch nie so extrem im mentalen Bereich wie ein Mentaltrainer. Aber mit Yoga finden wir eine sehr gute Möglichkeit den körperlichen und mentalen Aspekt zu kombinieren.

Wir entwickeln eine gewisse Stärke, die uns über eventuelle Zweifel und Rückschläge hinwegträgt und ermöglicht die freudigen und gesundheitlichen Seiten des Spiels zu sehen.

Falls ich Interesse geweckt habe, so freue ich mich auf die gemeinsame Schnupperstunde auf der Matte!



# ÜBER MICH

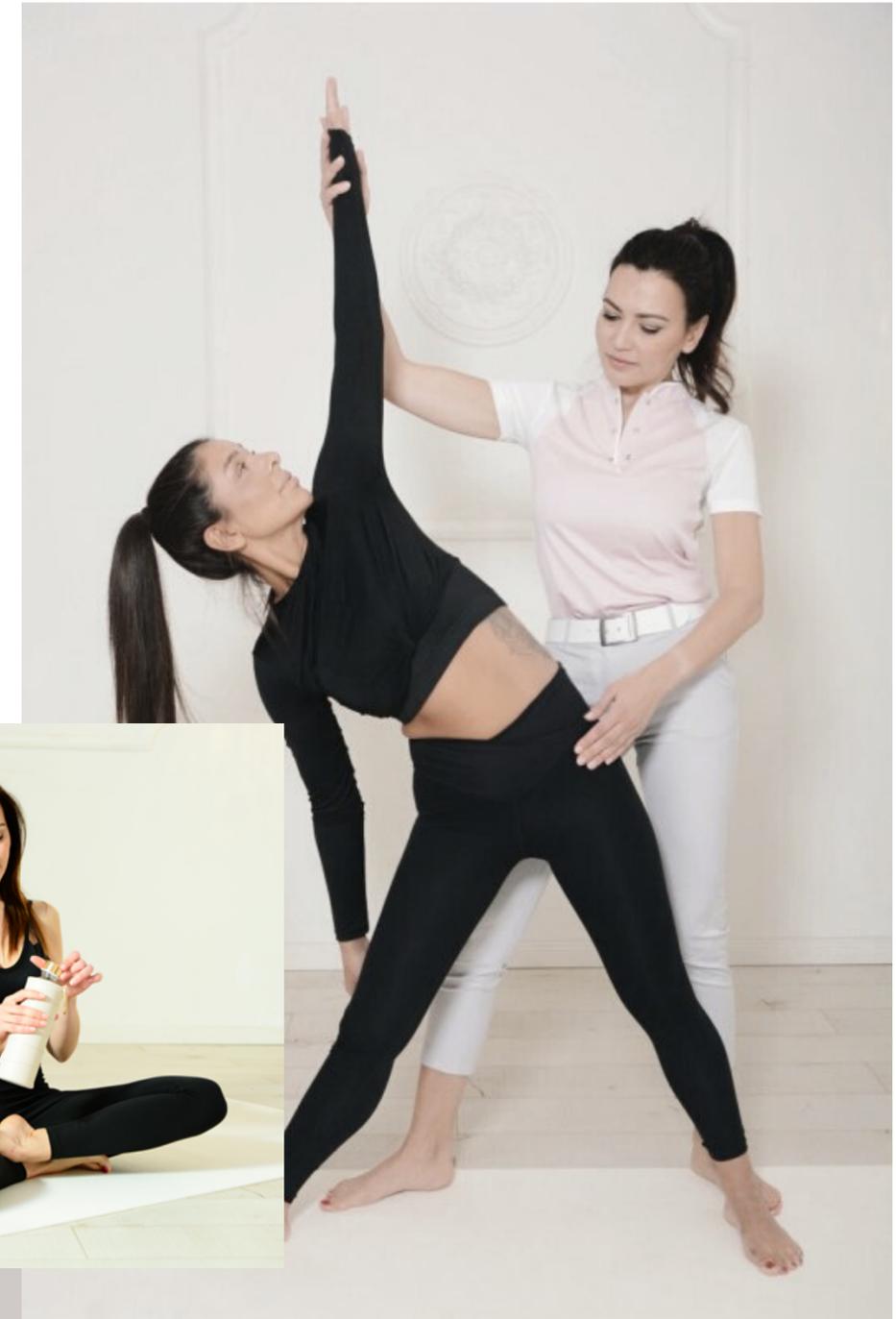
## Altbewährte Weisheiten

FÜR EIN ERFÜLLTES MODERNES LEBEN WEITERGEBEN -  
DAS IST MEINE INTENTION.

Aus diesem Grund habe ich Anfang 2018 eine fundierte Ausbildung zu Yogalehrerin begonnen. Nach über 250 Stunden in der Essener Paracelsus Schule und der Zertifizierung unterrichte ich leidenschaftlich gerne Hatha Yoga. Hatha zählt zu der Urform des Yoga und ist bis heute hoch aktuell. Seit meiner Ausbildung besuche ich fortlaufend Schulungen und Fortbildungen und bilde mich stets weiter um mein Wissen zu erweitern.

Mein Ziel ist es, allen meinen Schülern das Vertrauen zu geben, ihren eigenen Körper kennen zu lernen, ihn zu verstehen und sie auf dem Weg zur eigenen, regelmäßigen Praxis zu begleiten.

---



Yoga & Golf | 2023

---



Yoga in Düsseldorf und Ruhrgebiet



0172 - 74 72 555



punktlandung@mail.de

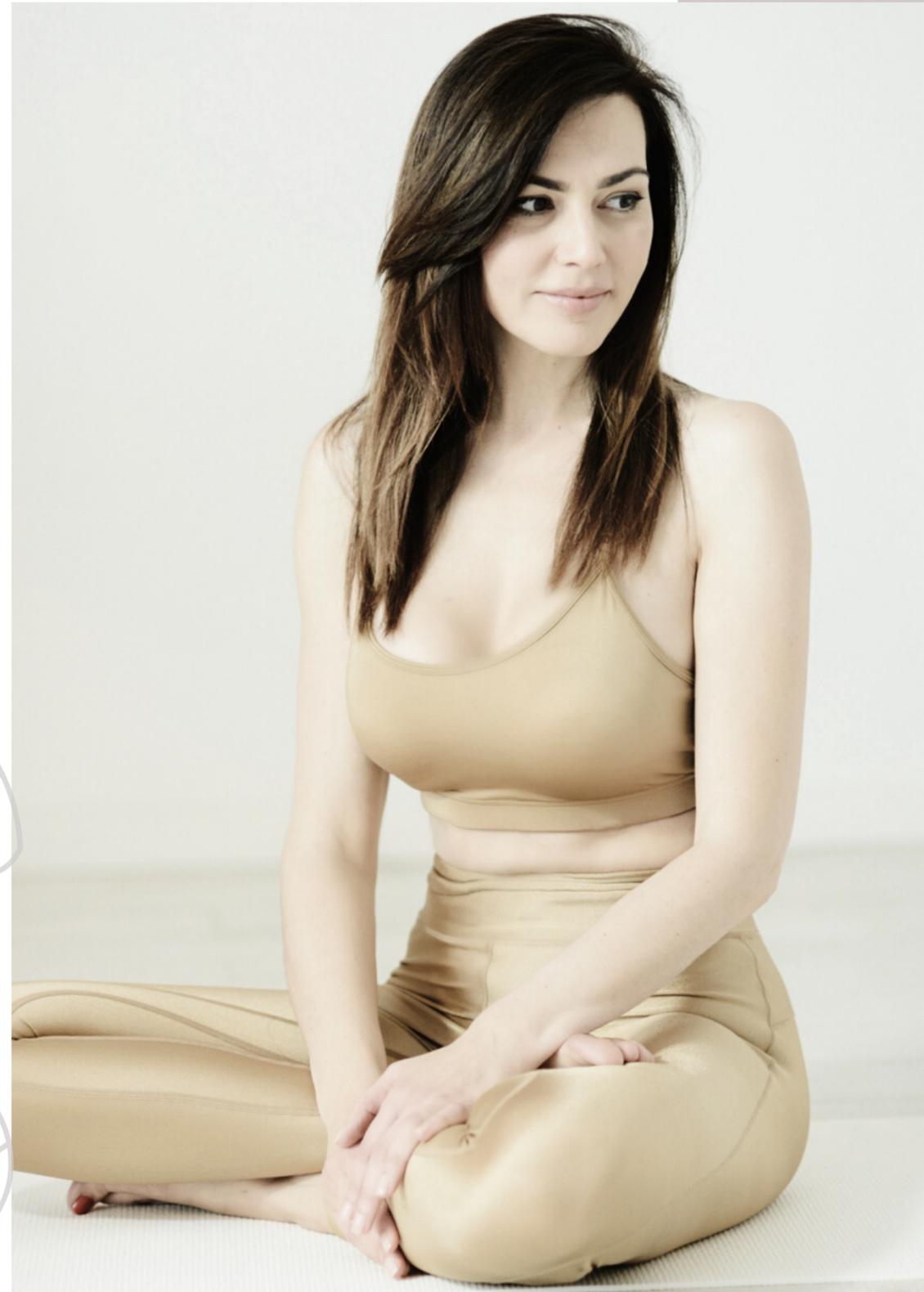


[www.punktlandungmityoga.de](http://www.punktlandungmityoga.de)

Beste Grüße

*Mara Kost*

---



@mara.kost