



AJATTELE HYVIN – PELAA PAREMMIN

Mieli liikuttaa ihmistä. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että mielesi ja kehosi yhteistoiminta on suorituksesi kannalta edullista. Mentaalisen valmistautumisen ja harjoittelun avulla voit kehittää toimintaasi ja suoriutumistasi kentällä. Voit saavuttaa

- rentoutta, itseluottamusta
- mielen ja tunteiden hallintaa
- pelkojen ja jännitysten vähenemistä
- epäonnistumisten ja onnistumisten ohittamista
- suoritusten automatisointia
- harjoittelua kehoa kuluttamatta
- nautittavampaa peliä itsellesi ja ehkä ryhmällekin

Pidän henkisen valmentautumisen esittelytilaisuuden Master Golfin Keltaisessa salissa tiistaina 15.8. klo 18-19.

Tervetuloa tutustumaan!

**Ratkaisevin väylä
on silmien takana**

**Sopivilla
ajatuksilla
hyödynnät
potentiaalisi
paremmin**

**Hyödyt heti
jotakin -
harjoittelemalla
vieläkin enemmän**

**Nauti golfista
enemmän**

NINA MANSIKKA

Mental Trainer
040 777 18 99

www.oivalla.net