„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

Albert Einstein

Qualifikation

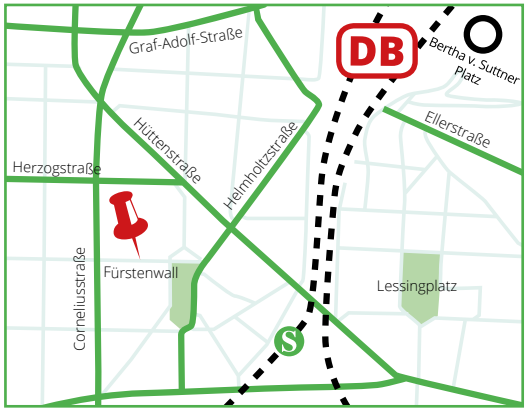
- 25 Jahre Erfahrung im Management, im Marketing und Vertrieb

- Zertifizierter Business Coach
- Entspannungs- und Mentaltrainer
- Klinische und therapeutische Hypnose
- Zulassung am Gesundheitsamt Düsseldorf als Heilpraktikerin Psychotherapie
- Zertifizierter NLP Master
- Diplom Betriebswirtin (FH Köln)

Martina Helene Effmert

Mentaltraining

Ihr Weg zu mir:



Martina Helene Effmert
Golf – Mentaltraining
Fürstenwall 234
40215 Düsseldorf
Tel: +49 211- 17 12 94 70
E-Mail: me@effmert-coaching.de

www.effmert-coaching.de

Golf ball on white tee
© piai - Fotolia.com

Martina Helene Effmert

Mentaltraining

Stressfrei Golfen!

www.effmert-coaching.de

„Meine Erfahrungen mit Mentaltraining aufbauend auf Methoden der klinischen Hypnose sind äußerst positiv.

Wir nutzen die neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft und gehen der Ursache des Problems auf den Grund und lösen bestehende negative Verknüpfungen während des Mentaltrainings auf.

Manchmal wird das gewünschte Ergebnis schon nach einer Sitzung erreicht. Ich empfehle aber, sich auf mehrere Sitzungen einzustellen.

Ich freue mich auf ein Gespräch!“

Ihre Martina Effmert

Der Sport ist ein sehr vernünftiger Versuch des modernen Zivilisationsmenschen, sich die Strapaze künstlich zu verschaffen.*

**Peter Bamm, (1897, Rhein-Kreis Neuss; † 1975), deutscher Arzt, Journalist und Schriftsteller.*

Herausforderungen im Spiel

- Angst vor dem Abschlag
- Wasser und Schluchten
- Turniere
- Anstrengende Flight-Partner
- Stress durch nachfolgenden Flight
- Angst vor „schlechten Spiel“

Stressfrei Golfen!

- Mentaltraining
- Entspannungstechniken
- Durch effizientes Mentaltraining zum angst- und stressfreien schönen Spiel

Stärke durch Mentaltraining

Stärke durch Mentaltraining

Sport ist für viele Menschen der perfekte Ausgleich zum stressigen Berufsleben.
Gewisse Aspekte lösen jedoch gerade beim Sport – also in der Freizeit – Stress aus.

Golfer kennen das Gefühl: ein Turnier, ein anstrengender Flight-Partner oder einfach eine bestimmte Situation, z.B. die Angst vor dem Abschlag oder Zeitdruck durch einen aufrückenden Flight, führen zu mentaler Anspannung und damit zu einem schlechten Spiel.

Dabei ist gerade beim Golf die Freude am Spiel und eine entspannte Haltung besonders wichtig. Profisportler haben es vorgemacht: Mentale Stärke ist einer der größten Erfolgsfaktoren beim Golfen.

Wollen Sie das Thema angehen? Dann nutzen Sie die erprobten Mentaltraining-Techniken – wie zum Beispiel aus der Hypnose – um Ihre persönliche Problematik schnell und nachhaltig aufzulösen.

Mentaltraining – aufbauend auf Methoden von NLP und der klinischen Hypnosetherapie – für eine effiziente und nachhaltige Problemlösung

Bei psychosomatischen Krankheiten wird Hypnose schon lange eingesetzt, um beispielsweise Ängste und Blockaden aufzulösen. Moderner Hypnosetherapie wird aber auch zur Unterstützung der Gewichtsabnahme oder der Raucherentwöhnung angewandt.