

THE FOCUS ZONE FOR GOLFPLAYER

22-29 april 2012 i Pamplona, Spanien

DEN **22-29 APRIL** RESER VI TILL **PAMPLONA I SPANIEN** OCH LÄR OSS NÅ **THE FOCUS ZONE FOR GOLFPLAYER**.

THE FOCUS ZONE FOR GOLFPLAYER är till för dig som till fullo vill njuta av dagens golfrunda såväl mentalt som fysiskt, lära dig förbli fokuserad hela rundan och bli bättre i den sport du så ofta älskar men ibland även hatar :-)

"Förra året bestämde jag mig för att sluta med mitt gamla sätt att spela golf och i fortsättningen bara njuta av det."
Bob Murphy

Peter Broström, Leg. Sjukgymnast, med Titleist Performance Institute Licence och **Jan Lundgren**, Mental Tränare och Internationellt Certifierad Coach, tar dig med på en träningsvecka som kommer att ta ditt golfspel till en ny nivå - om DU vill...

"Vem som helst kan driva fram på framgångens våg, men bara den starke och kloke kan ta sig tillbaks då vågen kollapsat."
Torsten Hansson

THE FOCUS ZONE FOR GOLFPLAYER i Pamplona innehåller flera delar;

1. Teori & praktisk mental träning.
2. Fysisk analys genom Titleist performance institute program.
3. Individuellt anpassade träningsprogram för dig med golfkrämpor.
4. 18 håls spel 6 dagar och träning med klubbens Pro Luis Miota.
5. Tävling 18 hål sista dagen med spännande priser.
6. Guidning i Pamplona och gemensam middag avslutningsdagen.
7. Egen tid för shopping och utflykter.

Vem följer med på denna resa?

Vi tror att det är du som även i framtiden vill ställa dig på första tee en tidig morgon då solen ger ifrån sig sina första strålar och fåglarna sjunger sin morgonsång. Vi tror att det är du som vill kunna böja dig ner för att trycka ner peggen och känna doften av nyklippt gräs. Vi tror att det är du som vill kunna känna den sköna känslan när klubbhuvudet möter bollen och du hör det underbara ljudet av en ren bollträff. Vi tror att det är just du som kommer att se nyttan och glädjen med **THE FOCUS ZONE FOR GOLFPLAYER**.

Välkommen!!

"As you walk down the fairway of life you must smell the roses, for you only get to play one round." Ben Hogan



Jan Lundgren, Mental Tränare och Internationellt Certifierad Coach, utbildad på Skandinaviska Ledarhögskolan i mental träning, coaching och neurologisk programmering av Lars-Eric Uneståhl. Har hcp 18 och har nått sitt mål med golfspelet...



Peter Broström, Leg. Sjukgymnast, med Titleist Performance Institute Licence och 25 års kliniskt arbete med mer än 50 000 genomförda behandlingar, har bott i Pamplona under 10 år. Har hcp 10 och har satt nya mål med golfspelet...

FAKTA

Detta ingår i priset: Del i dubbelrum inklusive frukost, greenfee 6 dagar, lunch på golfklubben 6 dagar, träning med Pro, transfer mellan flyg och hotell samt mellan hotell och golfbana, avslutningstävling, guidning i Pamplona med Peter Broström, gemensam avslutningsmiddag, samt kurs och kursmaterial.

Pris: 12 900 kr inkl. moms (flyg ingår ej)

Hotell: Hotel Leyre *** mitt i centrala Pamplona (www.hotel-leyre.com)

Enkelrumstillägg: 1 900 kr inkl. moms.

Flyg från Sverige till Pamplona: ca 3 800 kr. Vi hjälper till med tips!

Golfbana: Club de Golf Castillo de Gorraiz - 18 hål (www.golfgorraiz.es)

Kursdeltagare: Max 12 deltagare.

Transfer: Mellan flygplatsen och hotellet tar det ca 15 minuter med bil och mellan vårt centrala hotell och golfbanan tar det ca 10 minuter.

ANMÄLAN & INFORMATION!

Jan Lundgren: E-mail: kontakt@bralivsutveckling.com, mobil: 0709-22 05 41

Peter Broström: e-mail: peterbros59@hotmail.com, mobil: 0722-12 37 89

www.bralivsutveckling.com

VÄLKOMMEN!!

KURSPLANERING

THE FOCUS ZONE FOR GOLFPPLAYER.

Här nedan ser du en preliminär planering över kursveckan. Det kan självklart uppkomma saker som gör att vi måste lägga om lite i planeringen. Vi vill vara lyhörda och flexibla för att du ska få ut så mycket som möjligt av denna vecka i underbara Pamplona tillsammans med oss och alla andra kursdeltagare. Träningen med Pro Luis Miota är olika dagar under veckan och är uppdelad i putt, närspel och swing.

Söndag 22 april

Resdag. Under denna dag tar vi oss ner till Pamplona. Alla bokar sin resa själv men vi hjälper gärna till med förslag på resrutt och flygbolag. När du anländer till Pamplona kommer Peter Broström att vara där för att ta emot dig. Vi checkar in på hotellet.

Måndag 23 april

Frukost på hotellet innan vi åker till golfbanan. Vi startar kursen på förmiddagen med teori-passet "**Mental träning för golfspelare**", äter lunch, förbereder oss för eftermiddagens golf med några mentala tips och uppvärmning. Vi återsamlas efter golfen för dusch, feedback, återhämtning, meditation och återresa till hotellet. På kvällen tar Peter med oss på en promenad i Pamplona och kanske smakar vi på några tapas...

Tisdag 24 april

Frukost på hotellet innan vi åker till golfbanan. Dagens kursavsnitt kommer att ha fokus på "**Fysisk analys genom Titleist performance institute program**". Vi äter lunch och får några mentala tips under uppvärmningen inför eftermiddagens golfrunda. Vi återsamlas efter golfen för dusch, feedback, återhämtning och gemensam resa till hotellet. På kvällen är det fritt att njuta av Pamplona...

Onsdag 25 april

Frukost på hotellet innan vi åker till golfbanan. Under uppvärmningen får vi några mentala tips och peggat sedan upp för dagens golfrunda. Vi återsamlas efter golfen för lunch, dusch, feedback, återhämtning och åker sen till hotellet. På eftermiddagen kan den som vill, spela en runda golf till eller varför inte shoppa i Pamplona. På kvällen kan den som vill följa med Peter och Jan till Spaniens bästa köttrestaurang (som även serverar fisk)...

Torsdag 26 april

Frukost på hotellet innan vi åker till golfbanan. Dagens kursavsnitt kommer att ha fokus på "**Golfen som det mentala spelet**". Vi äter lunch och får några mentala tips under uppvärmningen inför eftermiddagens golfrunda. Vi återsamlas efter golfen för dusch, feedback, återhämtning och gemensam resa till hotellet. På kvällen är det fritt att njuta av allt gott Pamplona kan bjuda på av tapas, espresso, vino tinto, dans och musik...

Fredag 27 april

Frukost på hotellet innan vi åker till golfbanan. Under uppvärmningen får vi några mentala tips och peggat sedan upp för dagens golfrunda. Vi återsamlas efter golfen för lunch, dusch, feedback, återhämtning. Dagens kursavsnitt sätter fokus på "**Förklaringsmodeller för fysisk träning**". På kvällen är det fritt, för dig som vill göra något på egen hand...

Lördag 28 april

Frukost på hotellet innan vi åker till golfbanan. Idag är det tävling och på kvällen bjuder vi på middag, det blir prisutdelning och återkoppling till The FOCUS ZONE FOR GOLFPPLAYER.

Söndag 29 april

Resdag. Vi åker till flygplatsen i Pamplona och vidare hem till Sverige.

ANMÄL DIG NU PÅ
www.bralivsutveckling.com

Jan Lundgren
kontakt@bralivsutveckling.com - 0709 22 05 41 - www.bralivsutveckling.com

Peter Broström
peterbros59@hotmail.com - 0722 12 37 89 - www.brostromsjukgymnastik.se