



# Golf- und Trainingsreise



## Tavira, Portugal 10.-17. März 2024 Golfen im Flow

Vila Galé Tavira \*\*\*\* Algarve Portugal



### Reiseleitung

#### Christine Weber Birdieputt

....ist Golf Mentalcoach, Golferin mit Hcp. 4.5 sowie Yoga- und Achtsamkeitslehrerin. Sie unterstützt dich, Golf intuitiver und freier zu spielen.

Als Kennerin der Algarve zeigt dir Christine die eindrucklichsten Sehenswürdigkeiten die nebst Golfplätzen und Touristenrouten zu finden sind. Als Feinschmeckerin führt sie dich auch zu kulinarischen Highlights der Gegend.

#### Bert Ulrich, Swiss PGA Pro

.... ist seit 20 Jahren Golflehrer, Mitglied der Swiss PGA und Callaway Ambassador. Mit seiner unkomplizierten und sympatischen Art, vermittelt er einen einfachen Ansatz zu gutem Golf. Mit seiner Erfahrung als Playing Pro wird er auch für seine taktischen Tipps sehr geschätzt.

### Kleingedrucktes

Anmeldung bis 10. Januar 2024

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximal 14 Personen  
Nicht inbegriffen: Flüge. Reiseversicherung. Persönliche Auslagen, Essen und Getränke. Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen. Anzahlung CHF 500.- bei Anmeldung, Restbetrag ist 2 Monate vor der Reise fällig.

### CHF 2'100.-

7 Nächte pro Person im Superior Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbüffet

Zuschlag DZ zur Alleinbenutzung, CHF 250.-

5x 18-Loch Golf inkl. Buggies / Ziehrolley. Trainings.  
Plätze: Quinta da Ria/Cima, Quinta do Vale, Benamor.

Alle Transfers und Ausflüge

### An- und Abreise

10. März 2024 nach Faro  
Ab Zürich oder Basel mit Edelweiss oder Easyjet  
Treffpunkt 09:00 in Faro  
Gruppentransfer zum Hotel

17. März 2024 Ab Faro  
nach Zürich oder Basel

## Weitere Informationen und Buchung

Birdieputt Christine Weber, Tel. 079 694 2019  
Bert Ulrich Swiss PGA, Tel. 079 343 2150

christine@birdieputt.ch  
bert.ulrich@bluewin.ch

www.birdieputt.ch



## Hotel und Golfplätze

Tavira ist ein absolutes Bijoux in der Algarve! Es ist unser Lieblingsstädtchen. Nicht nur wegen der schönen Architektur, der stimmungsvollen mediterranen Ambiente und den vielen herzigen Restaurants. Das Meer mit dem vorgelagerten Ria Formosa ist ein Naturspektakel. Ich könnte stundenlang zusehen! Das Hotel Vila Galé ist ein 4\*\*\*\* Hotel im maurischen Stil. Es liegt 4 Minuten zu Fuss von der Altstadt.

Die Golfplätze liegen rund 15 Minuten vom Hotel entfernt. Da wir am Anreisetag früh in Faro ankommen, werden wir eine lockere Runde Golf spielen. Insgesamt spielen wir an 5 Tagen Golf. Damit wir intensiv trainieren können, bilden wir jeweils zwei Gruppen, die abwechslungsweise mit Christine (GolfFlow) oder Bert üben.

Die Region ist aber zu schön, um nur Golf zu spielen, daher planen wir an zwei Tagen kulturelle Ausflüge in der Region.

## Scoring Taktik

Ein mental-taktischer Workshop, um ohne grossen Aufwand bessere Resultate auf deiner Scorekarte zu erzielen. Drei Strategien auf dem Platz und drei Übungen, um dein Spiel zu boosten!

## Fokus steigern

Schlechte Konzentration, Störungen im Flight und negatives Selbstgespräch scheinen gutes Golf zu verunmöglichen. Lerne Methoden, um den Fokus am Ball zu steigern und die Schlagvorbereitung zu verbessern.

## Verkrampfung lösen

Golf findet nicht nur im Kopf, sondern vorallem im Körper statt. Mit Gefühl und Rhythmus werden deine Schläge konstanter. Lerne, negative Emotionen zu transformieren und mit Zweifel und Ängsten besser umzugehen.

## Flow-Zustand finden

Du wirst dich wundern, wie einfach der Flow-Zustand herbeizuführen ist. Ein riesen Potenzial um dein Spiel positiv zu beeinflussen. Werde dein eigener Caddie, damit du die Nerven nie mehr verlierst und dein Potential spielen kannst.

## Weitere Informationen und Buchung

Birdieputt Christine Weber, Tel. 079 694 2019  
Bert Ulrich Swiss PGA, Tel. 079 343 2150

christine@birdieputt.ch  
bert.ulrich@bluewin.ch

www.birdieputt.ch