

Atmung & Entspannung



Dorothee Haering
Move your Game

Dorothee Haering
mit Justin Walsh PGA- & Mentaltrainer

Golf Tipps **Atmung & Entspannung**

Move your Game 

|| Inhalt

|| Die Atmung: Die Schwung-Batterie

|| High-Energy-Atmung: Stress wegatmen
Atemtechnik

|| Entspannung_pur

Die Kunst, die Muskeln zu entspannen

Yoga to Go

Golf Mantra

Balance durch Centering

Energy-Kick

Ablenkung erlaubt

Pausen-Los

|| Körpersprache der Champions

|| Nachschlag

Die Autorin

|| Impressum

Die Schwung-
Batterie: Meter
hinzuatmen!

