



## Yoga & Golf – die perfekte Kombination ab Mai 2023 im Golf Club Würzburg

Als erfahrene und zertifizierte Yogalehrerin biete ich speziell für Golfer ein Training, welches sich an interessierte Einsteiger sowie Yoga-Fortgeschrittene richtet. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse von Golferinnen und Golfern abgestimmt. Muskeln, Beweglichkeit und mentales Gleichgewicht werden optimiert und können auf einer Golfrunde von Vorteil sein.

### Meine „YoGo“ Philosophie:

- Für einen stabilen Stand beim Abschlag lege ich in meinem Unterricht viel Wert auf die Füße: Auffächern der Zehen; Flexibilität des Fussgewölbes etc.; die Beweglichkeit der Wirbelsäule, um verstärkt in die Rotationen (Drehung der Hüfte und des Schultergürtels) hineinzugelangen wird bewusst trainiert.
- Beim Yoga stärken wir bei verschiedenen Asanas (Körperübungen) in Verbindung mit Pranayama (Atemtechnik) unser inneres und äusseres Gleichgewicht, so fällt die Konzentration und mentale Stärke bei 9 oder 18 Loch gleich leichter und der Stand ist sicherer. Die gesamte Muskulatur wird trainiert und gekräftigt, Bänder und Sehnen gestärkt.
- Faszien faszinieren mich schon von jeher, weshalb ich eine Zusatzausbildung im Faszientraining absolviert habe, und dies regelmässig in meine Stunden mit einfließt.
- Schulter, Wirbelsäule, Nacken sind ein weiterer wichtiger Punkt, auf den ich den Fokus bei meinen Teilnehmern lege. Als ehemalige Medizinische Fachangestellte bin ich bestens mit der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers vertraut.
- Natürlich gehören auch verschiedene Entspannungstechniken, wie kleine Körperreisen, progressive Muskelentspannung etc. dazu. Wer jetzt aber denkt, bei mir werden Mantras gesungen und gehört...der täuscht. Mein Yoga-Stil ist eine Mischung aus Entspannung und Anspannung (Intensive-Yoga)- kombiniert mit der richtigen Atemtechnik- und manchmal durchaus herausfordernd und anstrengend.
- Aber mit Sicherheit immer eines: ein Erlebnis für Körper und Geist vor wundervoller Kulisse!

**Wann:** Montags von 17:00 bis 18:00 Uhr (außer 29.05. und 24.07)

**Wo:** Auf der Rasenfäche neben dem Puttinggrün am Clubhaus

**Anmeldung:** bis 24 h vor der Stunde per Telefon oder WhatsApp 0151 / 15916517 bzw. E-Mail [main-yoga-raum@web.de](mailto:main-yoga-raum@web.de)

Eine eigene Yogamatte sollte mitgebracht werden, kann aber auch vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden. Ein Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Gebühren:**

## Mitglieder:

- Einzelstunde € 15.-
- 5er Karte € 70.-
- 10er Karte € 135.-

## Gäste:

- Einzelstunde € 17.-
- 5er Karte € 80.-
- 10er Karte € 150.-

Mitarbeiter der Golfanlage: 15 % Rabatt auf die Mitgliederpreise

**Kontakt:**

Susanne Brendle  
Athener Ring 32  
97084 Würzburg

Tel.: 0151 / 15916517

E-Mail: [main-yoga-raum@web.de](mailto:main-yoga-raum@web.de)

**AGBs:**

- Die Karten sind nicht übertragbar und haben eine Gültigkeit bis 30.9.2023
- Um Planungssicherheit zu gewährleisten ist eine Anmeldung bis 24 Stunden vor dem jeweiligen Termin nötig. Die Stunde gilt dann als fest gebucht
- Die jeweilige Stunde findet ab 4 Anmeldungen statt
- Sollte die Stunde wegen schlechtem Wetter nach 30 Minuten oder mehr abgebrochen werden, gilt die Stunde als gegeben
- Buchungen und Rückfragen ausschließlich über Susanne Brendle