



**The Mental Scorecard Academy**  
Golf & Leadership Development

**Blot 2½ time i luften og du er sikker på godt golfvejr  
og en udviklende golfoplevelse.**

**Et mere flydende spil  
Et lavere handicap  
En større glæde ved golfen**

Vore workshops har kun et formål: at give dig et spændende indblik i hvordan du kan spare slag og forøge din glæde ved golfen. Du får en værktøjskasse fyldt med redskaber, der kan hjælpe dig ind i den mentale tilstand hvor de gode slag, den intense oplevelse og den store glæde ved spillet ligger. På den måde bliver dit ophold til ferie, udvikling og fornøjelse på én gang.

**Velkommen til TorreMirona**



## Kære golfer,



Vort Akademi ligger på et ressort der hedder **TorreMirona Relais Hotel Golf & Spa**, som ligger 45km nord for Girona lufthavn og 145km fra Barcelona lufthavn. Der er 35km ud til Costa Brava kysten.



Så tilpas tæt på at man kan nyde Middelhavet og de lokale havnemiljøer og dog så langt inde i landet, at det endnu ikke er blevet opdaget af golfturisterne, hvilket betyder at der er rigtig god plads på banen hele året rundt. Der er ingen køer af 4-bolde der teer ud hvert 8 minut og ingen Marshall der hundser med dig for at få dig

til at holde en bestemt tidsplan.

På TorreMirona foregår tingene i et roligt og afslappet tempo, hvor man har tid til at nyde sig selv, sine venner, sit eget spil og frem for alt en fantastisk natur og udsigten til Pyrenæerne. Golfbanen og hele anlægget er særdeles velholdt. Det er en bane som primært besøges af de lokale fra Barcelona og Madrid. Det er høj spansk klasse hele vejen igennem. På ressorten er der et fitness center med Spa og alle former for massage. Inden- og udendørs pool, samt 4 kvalitets tennisbaner.

Der er flyforbindelse til Girona fra Tirstrup og Billund og til Barcelona fra København. Med bag koster det mellem kr. 1.000 og 1.500. Man kan leje bil for 5 dage for under kr. 1.000. Og flyveturen tager kun 2½ time. Det giver mulighed for en fantastisk golfferie, som du kan tilpasse fleksibelt til din egen kalender og dit eget behov for afslapning, golf og ferie. Gå ind på [www.mentalscorecard.com](http://www.mentalscorecard.com) hvor du finder alle informationer om golfen, naturen, de lokale restauranter og seværdigheder.

## Det mentale, din score og din glæde ved golfen



Ingen er i tvivl om, at det mentale betyder utroligt meget, ikke alene for din score, men også for din glæde ved spillet; så hvorfor acceptere højere scores og mindre glæde end der er potentiale til i din teknik og din personlighed.

Du kender den tilstand hvor det bare kører, hvor det mentale og det fysiske går op i en højere enhed, hvor du er fuldstændig nærværende og gode slag resulterer i endnu flere gode slag. Det er oplevelsen af denne tilstand, der gør at du elsker golf. På vores workshops giver vi dig en mental værktøjskasse, fyldt med redskaber, som kan hjælpe dig ind i Zonen, der hvor den intense oplevelse og store glæde ved golfen ligger.

Glæd dig til nogle dage, hvor du og dit golfspil er i centrum. Du kan vælge mellem programmer fra 4 timer til 5 dage. Helt efter dine egne ambitioner, ønsker og behov. Du kan starte med et introduktionsprogram og derefter fortsætte med at lægge én, to eller flere dage ovenpå.



Alle forsøg viser at man, med det mentale scorekort, opnår et lavere handicap og en større glæde ved sin golf. Læs mere om metoderne i bøgerne **Golferens Mentale Scorekort**, **Focused Golf** og **Inden du går helt i Sort**. Alle af Finn Havaleschka og kan bestilles via adressen sidst i denne folder. Se også Finn's klummer på [www.golfnyheder.dk](http://www.golfnyheder.dk)

Gør din golfferie til lidt mere end en golfferie. Benyt muligheden for at tilføje en dimension til din golf, som vil give dig mange flere spændende runder på golfbanen – uanset hvor i verden du spiller – resten af livet. Læs i det følgende om de workshop du kan tilmelde dig.

# Workshops

## 4 timers "Introduktionsworkshop"

- Her får du en grundig gennemgang af det koncept som vi kalder det mentale scorekort. Allerede her får du gode ideer til hvor du kan sætte ind i din tilgang til golfspillet for at forbedre dit handicap.
- Inden du møder op skal du lave 2 profiler eller test. En profil af hvordan du udnytter din personlighed i præstationsorienterede sammenhænge og en profil der viser din almindelige tilgang til golfspillet.
- På workshoppen får du en grundig feedback på disse profiler, samt praktiske øvelser og vejledning i hvordan du med små ændringer kan forbedre dit spil på banen.
- Dernæst får du udleveret og gennemgået nogle helt basale mentale øvelser for valg af strategi, gennemførelse af slag med fuld kommitment og fokus. Disse øvelser tager du så med ud på golfbanen den næste dag.
- Hvis du ligger i handicap 10 eller derover, skulle det undre mig hvis ikke du allerede på denne basis kan forbedre din runde med op til 5 slag!

Pris kr. 800,-. Pris inklusive 1 overnatning kr. 1.300,-.

## 1½ dags "Tilbage på sporet workshop"

Dette program bygger ovenpå Introduktionsworkshoppen, plus:

- Vi laver et scorekort med individuelle værktøjer tilpasset din personlighed og din spillestil, således at du i fremtidige runder kan udnytte dit potentiale optimalt.
- Derefter spiller vi 18 huller med supervisering som sikre at dine værktøjer virker i praksis.
- Vi slutter med individuel evaluering og After Golf på akademiet.

Pris kr. 1.600,-. Pris inklusive 2 overnatninger kr. 3.000,-.

## 2½ dags "Nå dine mål workshop"

Dette program bygger ovenpå Tilbage på sporet workshoppen, plus:

- Vi laver en mere langsigtet plan med opstilling og visualisering af mål og mentale øvelser til at nå dem.
- Derefter lægger vi én runde golf mere på med supervisering og putter en række forskellige værktøjer i din værktøjskasse, som sikre at du over en sæson når de mål du har sat dig.
- Igen slutter vi med individuel evaluering og After Golf på akademiet.

Pris kr. 2.400,-. Pris inklusive 3 overnatninger kr. 4.500,-.

Prisen for overnatning på TorreMirona Hotel Relais gælder per person i dobbeltværelse og inkluderer morgenmad og fri golf.

# Det store program

## 5 dage med det mentale scorekort

Dette program kan ikke bygges ovenpå de beskrevne workshops. Grundlæggende kommer vi igennem de samme emner, men går langt mere i dybden og har megen mere tid til øve os i praksis ude på banen med supervision så det sidder – også under pres.



### **Før workshoppen:**

- Skal du udfylde to forskellige test. En hvor vi profilerer din mentale tilgang til spillet og en hvor vi fokuserer på din personlighed, specielt med henblik på din præstationsorienterede tilgang til spillet. Det sker over internettet en uges tid før programmet starter.
- Når du møder op på Akademiet vil du få en grundig feedback på disse profiler under hensyntagen til dine ambitioner, styrker og svagheder. Konklusionerne danner basis for den mentale træning du skal gennemføre ude på golfbanen.

### **I løbet af workshoppen:**

- Generelt gælder det, at vi bruger formiddagene til at udvikle de mentale værktøjer, der passer lige netop til din personlighed, temperament og spillestil. Hver eftermiddag skal du så ud på banen og lære at bruge dem i praksis. Din coach er med dig hele vejen, så vi sammen sikre at du får din egen mentale værktøjskasse med metoder, der kan hjælpe dig til et mere flydende spil og bedre scores.
- Vi afslutter med at spille en runde enten på PGA Catalunya (en bane som Europa Touren spiller på og hvor Søren Hansen har banerekorden i 62 slag) - en fantastisk bane. Eller vi spiller Emporda, som spilles af Challenge Touren og som kvalifikation til Europa Touren. Anlægget består af 2 imponerende baner. En links- og en skovbane. Glæd dig.

### **Dit udbytte:**

- For den mere sportsorienterede golfer, er det programmer som føre til et lavere handicap og en større glæde ved spillet.
- For den mere sociale og udviklingsorienterede golfer, er det workshops der giver en ny, spændende og overraskende indfaldsvinkel til din personlige udvikling – on and of the course.
- Samt – uanset om du nu synes det er vigtigt eller ej – et lavere handicap og en større glæde ved spillet.

Pris inklusiv 6 overnatninger, halvpension, træningsbolde, After Golf, unlimited golf alle dage kr. 8.200,-. Pris uden hotel kr. 4.800,-.

# The Mental Scorecard Academy



Vi har mere end 25 års erfaring i lederudvikling og mental træning. Vi taler ikke psykologisk mumble bumble eller dybdepsykologi, men giver dig en praktisk indsigt i den mentale del af spillet og nogle praktiske værktøjer, som hjælper dig til et bedre spil, lavere scores og en større glæde ved spillet. Værktøjerne og metoderne anvendes bl.a. i samarbejde med Ulrik Wilbæk og de danske landsholdsspillere og tilskrives en del af årsagen til landsholdets succes. F.eks. EM-guldet i 2007.

Fysisk består akademiet af en villa der er indrettet med henblik på undervisning, feedback samtaler, diskussioner og **"After Golf"**. Deltagerne bor på resortet's hotel, som ligger 500m fra Akademiet, mens alle aktiviteter foregår på Akademiet og på golfbanen.

## Hvad er "After Golf"?

"After Golf" er et sted, en stemning – en tilstand – hvor vi hygger os, har det sjovt, slapper af, mens vi lader underbevidstheden suge dagens indtryk og læring til sig. Til "After Golf" er Akademiet altid Din vært.



I Akademiet er der gode bøger om golf, golfere og golfens historie. Der er stor-skærm med golfkanaler. Vi har altid den lokale vin på lager og isterninger klar til din G&T. Specielt har haven fået mange rosende ord med på vejen. Designet lidt i Zen stil, med mange rolige og fredsfulde pladser, altid med noget der fanger øjnene og får dem til at hvile.



Der er internet og et kontor, som du kan benytte, hvis der skulle komme noget uopsætteligt. Og husk; til "After Golf" er **du** vor gæst. Her skrives intet på værelset.

Udsigten til Pyrenæerne er formidabel.

## Rent praktisk

### De kortere workshops

Tilmeldelse til en af de 3 korterevarende workshops, sker individuelt. Du kontakter os og vi laver en aftale om hvornår det passer dig bedst.

### Den store Mental Scorecard Workshop

Disse workshops afholdes i 2010/11 som følger:

Workshops 2010/11		
Måned	Fra	Til
Oktober	Søndag d. 24.	Torsdag d. 28.
November	Søndag d. 14.	Torsdag d. 18.
December	Søndag d. 12.	Torsdag d. 16.
Januar	Søndag d. 23.	Torsdag d. 27.
Februar	Søndag d. 20.	Torsdag d. 24.
Marts	Søndag d. 20.	Torsdag d. 24.
April	Søndag d. 10.	Torsdag d. 14.
Maj	Søndag d. 22.	Torsdag d. 26.
Juni	Søndag d. 12.	Torsdag d. 16.

På disse workshops er deltagerantallet begrænset til 4 personer. Hvis I er 2, 3 eller 4 personer der går sammen, men ikke kan en af disse datoer, så kontakt os og vi vil sammen finde et tidspunkt der passer.



Finn Havaleschka. Din personlige coach.

**Uanset hvilket program du vælger er Akademiet dedikeret til at give dig en mental værktøjskasse, fyldt med redskaber, som kan hjælpe dig ind i Zonen, der hvor de gode slag, den intense oplevelse og den store glæde ved spillet ligger.**



**Lad os hjælpe dig til at få det optimale ud af dit potentiale og give dig en værktøjskasse fuld af muligheder for at realisere dine mål.**

Læs mere om golf, ferie og workshops på  
[www.mentalscorecard.com](http://www.mentalscorecard.com)

Information og Bookning: [garuda@torremirona.net](mailto:garuda@torremirona.net).  
Tlf.: 87468600 eller direkte hos Finn Havaleschka.  
Mobil: 40193755



**The Mental Scorecard Academy**  
Golf & Leadership Development