



En föreläsning för klubbens medlemmar!

Plats, Restaurangen på Sjöbo Golfklubb. Vi bjuder på lättare fika!

Datum, Torsdagen den 12 mars

Tid, 15.00 för +65 och 19.00 för övriga

Bindande anmälan, via min golf senast söndag 8 mars (begränsat antal platser)

Din hälsa kan vara din bästa caddie!

Lär dig hur kost, träning och mindfulness påverkar energi, fokus och återhämtning – både på banan och i livet.

Vi går igenom helheten som hjälper dig att spela bättre och må bättre. Med konkreta tips för både vardag och träning får du en kickstart inför säsongen. Ta första steget mot en starkare, mer fokuserad golf – och en bättre hälsa!

Om föreläsaren:

Marie Ljung har lång erfarenhet inom området och en gedigen utbildning inom psykologi och biovetenskap med hälsoinriktning. Hon brinner för att inspirera människor att må bättre, få mer energi och hitta balans – både på golfbanan och i livet. Med praktiska tips och ett helhetsperspektiv på kropp, sinne och livsstil visar hon hur små förändringar kan ge stor effekt.

Hjärtligt Välkomna!