

# Bliv bedre med gratis træning

Kære Golfspiller,

Du ønskes en rigtig glædelig Jul og et yderst lykkebringende Nytår!

Velkommen til årets sidste nyhedsbrev. I denne udgave af nyhedsbrevet fra [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk), vil du nedenfor som sædvanlig få en masse **GRATIS** features, som forhåbentlig kan være med til at bringe dig endnu mere lykke i 2014.

Du kan denne gang læse om:

1. [Golf på Ryder Cup Kaptajnens anlæg](#) – denne flotte golfrejse inkluderer en masse undervisning!
2. Denne gang er der 2 gratis instruktions tips inkluderet i nyhedsbrevet! Ét er optaget i "paradis"!
3. Nyt fra Hørsholm Golf Academy/ v. Anders Dahl Christiansen – **KURSUS** og **LANDSTRÆNER NYHED!!!**
4. Gratis mentaltræning. Denne gang med hele 3 gratis artikler!

Mangler du en julegave idé, så se mere [HER](#)

God fornøjelse.

## 1. Golf på Ryder Cup Kaptajnens anlæg

**Få en god start på den nye sæson!**

Den succesfulde Ryder Cup spiller og Ryder Cup Kaptajn José Maria Olazabal har efterhånden designet en del baner rundt om i Europa, og denne gang går forårets træningstur til en af hans baner i et af Europas mest sol sikre områder ved Alicante i Spanien. Der er 27 huller og et lækkert 5-stjernet Marriott Hotel på det resort, der i denne omgang er valgt til træningsturene op mod sæsonen 2014.

Du vil selvfølgelig få en masse undervisning af landstræneren fra herre landsholdets til dato mest succesfulde sæson og nuværende chefpro i Hørsholm Golf, Anders Dahl Christiansen.

Se meget mere om alle detaljerne her: [Golf på Ryder Cup Kaptajnens anlæg](#)

## 2. Flere Gratis video tips til din golf

Siden sidste nyhedsbrev er der lavet 2 nye gratis video tips, som du kan komme til via nedenstående links:

[Stabilitet og længde](#)  
[Angrib bolden rigtigt](#)

R rigtig god fornøjelse.

## 3. Hørsholm Golf Academy v./ Anders Dahl Christiansen

På akademiet med formentlig Danmarks bedste træningsfaciliteter vil der selvfølgelig også i næste sæson komme nye tiltag. Du kan bl.a. komme på "Train Your Brain Golf Kursus", som involverer nogle af de mentale strategier herre landsholdet brugte i deres mest succesfulde år – 2010, som var det sidste år, Anders Dahl Christiansen stod i spidsen for dette landshold. Kurset vil både inkludere træning på rangen, og indlæg om [mentaltræning](#), mens der spises i Hørsholm Golfs fantastiske restaurant.

Ellers har træner teamet m. Iben Tinning, Patrick Bach Jensen, Peter Jeppesen samt Anders Dahl Christiansen haft en rigtig god sæson. Næste år skærer vi dog træner teamet ned, og årsagen kan du læse mere om her:

## Iben Tinning bliver ny damelandstræner fra 2014 og stopper dermed sit virke i Hørsholm Golf.

"Jeg er både stolt og ked af det i forhold til denne nyhed. Iben havde en træner kontrakt med os gældende til og med 2014, men selvfølgelig skal Iben tage imod denne udfordring. Hun havde også et erklæret mål om på et tidspunkt at blive dame landstræner. Så vi er kedde af at Iben skal stoppe hos os, men samtidig glade på hendes vegne og glade for at vi via den træning Iben har fået i Hørsholm, har kunnet hjælpe hende på vej mod sit mål. Vi vil glæde os til at følge Iben og ønske hende held og lykke i det nye job", udtaler chefræner Anders Dahl Christiansen. Læs mere om Iben, Peter, Patrick og Anders [HER](#)

Via akademiets mailadresse ([academy@hoersholm-golf.dk](mailto:academy@hoersholm-golf.dk)) kan du også få mere info om billige golf medlemskaber for alle samt for firmaer og på hjemmesiden se mere om Danmarks bedste Junior Akademi, [Elite Golf Track](#).

## 4. Gratis mentaltræning

De fleste golfspillere bruger ret meget tid på vores fantastiske sport. En sport, der tester mange områder af vores krop/sind, og som er med til at udvikle os som mennesker. Kniber det ind imellem at spille, som du ved du kan, er der måske hjælp at hente via hele 3 gratis mentaltræningsartikler, som du kan hente nedenfor:

[Mentaltræning bør være for ALLE](#)

[Tør du tjene mange penge eller gå en lav runde?](#)

[Ved din hjerne og dit sind, hvad du vil?](#)

Ved at oprette dig som medlem af [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk) kan du også **helt gratis** stadig i medlemsområdet hente verdens mest roste bog om personlig udvikling. Alle kan også fra forsiden se et gratis foredrag m. en af verdens førende hjerneforskere. I foredraget kan du bl.a. lære, hvordan succesfulde mennesker tillægger sig særlige vaner og hvordan du forebygger en uheldelig sygdom, som mange af os får med alderen.

## Rigtig glædelig Jul og Godt Nytår

Afslutningsvis vil jeg ønske alle en rigtig glædelig Jul samt et godt nytår og som sædvanligt komme med et lille "succes citat":

**"An arrow can only be shot by pulling it backward. So when life is dragging you back with difficulties, it means that it's going to launch you into something great. So just focus, and keep aiming." - Ukendt**

Du kan læse flere citater under "Motivationscitater" på siden [HER](#)

[PS: Videresend gerne dette nyhedsbrev med gratis videoer, gratis artikler mm. til venner og bekendte!](#)

Glade Jule og Nytårs hilsner

**Anders Dahl Christiansen**, stifter af "Train Your Brain - konceptet".

Director of Golf Instruction, Hørsholm Golf

Faroe Islands National Golf Coach

Jim McLean Master Instructor & Certified NLP Coach

Former Danish Men's National Golf Coach

Physiotherapist & The Golf Athlete Instructor