

Kletterspass statt Höhenangst

Sie möchten gerne klettern lernen – trauen sich aber nicht oder haben Angst vor der Höhe/Angst vor dem Sturz?

Jetzt gibt es den passenden Kletterkurs dazu!

Wie der Kopf
dem Körper
beim Klettern
hilft....



KOPFSACHE



MITSCHMIDT

Team- und Organisationsentwicklung
Mentaltraining | Coaching

Grundkurs

Kletterhalle sparkassendome Neu-Ulm

Kursdauer: 3 Tage / 15 Stunden

aktuelle Kurstermine: www.mitschmidt.de

www.sparkassendome.de



SCAN ME

Kursbeschreibung:

Dieser Workshop ist der perfekte Einstieg für Kletterer und Kletterinnen, die entweder Angst vor der Höhe haben oder / und sich selbst grundsätzlich als eher ängstlichen und unsicheren Menschen einschätzen. Unter Gleichgesinnten werden nicht nur die klettertechnischen Grundlagen und das Sichern im Toprope vermittelt, sondern gleichzeitig mentale Techniken und Methoden trainiert, wie Sie lernen mit Ihrer Angst kontrolliert umzugehen und mehr Selbstvertrauen gewinnen. Was passiert in unserem Kopf und wie entstehen solche Blockaden die dazu führen, dass wir uns nicht trauen und uns selbst unter Druck setzen? Wir begleiten Sie auf dem Weg weg von der Angst hin zu Spaß am Klettern. Mut tut gut!

Zielgruppe:

Erwachsene Kletteranfänger allen Alters.

Preis:

Workshophonorar: EUR 175,00 pro Person (3 Tage / 15 Stunden), zahlbar per Überweisung nach der Anmeldung, zuzüglich Eintritt und Sicherheitsausrüstung in der Kletterhalle sparkassendome an den Kurstagen

Inhalte:

Neben dem DAV-Kletterschein „Sicher Topropeklettern“ werden zusätzlich nachfolgende Kursinhalte in einem abwechslungsreichen Mix aus Theorie und Praxis vermittelt:

- Entstehung und Auswirkungen von Angst
- Umgang mit Angst-, Stress-, und Drucksituationen
- Aufmerksamkeitssteuerung im Hier und Jetzt
- Mentale Grundtechniken
- Mut und Neugier
- Gedankenhygiene und Gedankensteuerung
- Vom guten Umgang mit sich Selbst

Anmeldung: www.mitschmidt.de
kontakt@mitschmidt.de



Ihre Trainer:

Jochen Schmidt
Sport- und Mentaltrainer

Jana Roder
Psychologin, M.Sc.