

A hiker is walking on a dirt path on a mountain slope. The path leads towards a rocky ridge. In the background, there are more mountains and a valley with a lake. The sky is clear and blue.

Unbeschwert und sicher in den Bergen unterwegs

Kurswochenende für Wanderfreunde mit Höhenschwindel und Höhenangst

Viele kennen sie, die Höhenangst, die jeden befallen kann und nicht nur lästig ist, sondern auch gefährlich. Sie ernst nehmen, aber ihretwegen die Freude am Wandern nicht verlieren, darum geht es an diesem Wochenendkurs.

Kursort: Niederrickenbach (NW)

Kursdauer: Freitag, 4. August 2017, 17:00 Uhr
bis Sonntag, 6. August 2017, 17:00 Uhr

Kursleitung: Martin Heini und Barbara Hunziker

wanderlar.ch

impuls ●

Sie möchten...

Wie gerne würden Sie wieder einmal unbeschwert auf eine Bergwanderung gehen, ohne lange zu überlegen und im Voraus schon alle möglichen Komplikationen zu befürchten.

In dieser Gruppe erleben Sie, dass Sie nicht alleine sind mit Ihrer Höhenangst. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/innen erfahren Sie, wie das Vertrauen in Ihren Körper gestärkt wird und wie Sie mit Entschlossenheit und Mut aber auch mit Sorgfalt und Achtsamkeit auch schwierige Stellen im Gelände sicher überwinden können.

Nach fundierter Vorbereitung wagen wir uns, langsam steigernd ins steile Gelände und in der Konfrontation mit der angstausslösenden Situation können Hilfen zur Angstreduktion gefunden werden. Bei jedem Ihrer mutigen Schritte werden Sie unterstützt sowohl von der erfahrenen Kursleitung, wie auch von der ganzen Gruppe. Sie werden gefordert aber nicht überfordert, d.h. der Weg führt genau so weit, wie Sie bereit sind, ihn zu gehen.

Genau so steht Ihnen die Möglichkeit offen, mit uns das Gelernte am Montag nach dem Kurs an einer zusätzlichen Tageswanderung zu vertiefen und ein weiteres Erfolgserlebnis zu feiern.

Dieser Kurs ist ganz praktisch und erfahrungsorientiert und Sie werden – nebst Natur- und Bergfreude - Ihr ganz persönliches Erfolgserlebnis mit nach Hause nehmen.

- Atem- und Körperübungen für sicheren Tritt und zur Zentrierung
- Technische Hilfen
- Mentale Hilfen
- Freundschaft schliessen mit der Angst
- Persönliche Zielsetzung und Ressourcen
- Individuelle und sorgfältige Begleitung der Teilnehmer/innen
- Gruppenspass, Gaumenfreude und Bergzauber



Sie vertrauen uns ...

Barbara Hunziker begleitet als Coach und Therapeutin seit über 20 Jahren Menschen in ihrer Praxis; achtsam, persönlich und motivierend. Seit Kindsbeinen eine leidenschaftliche Berggängerin, ist ihr das Sein und Erleben in der Natur ein besonderes Herzensanliegen.

www.barbarahunziker.ch



Der Wanderleiter und Naturliebhaber Martin Heini organisiert und leitet seit 2007 Wandertouren, alpine Touren und Schneeschuhwanderungen, hat immer ein Auge und Ohr für die Natur und kombiniert gerne ein Naturerlebnis mit hilfreicher Technik.

www.wanderlar.ch

... und geniessen ...

das Wochenende mitten in den Innerschweizer Voralpen im Kraftort Maria-Rickenbach, auf 1160 m.ü.M. Der Ort bietet sehr schöne Plätzchen um zu sein, zu geniessen und zu arbeiten. Die vielfältige Natur erleben Sie auf Wanderungen mit 3-4 Stunden Marschzeit. Das Pilgerhaus beherbergt uns herzlich und bietet köstliches aus der Küche und erholsamen Schlaf in einfachen Zimmern.



... und bringen mit:

Wanderausrüstung komplett mit Regenschutz, etwas Warmes für draussen, Rucksack, wenn möglich mit Stöcken

Zwischenverpflegung für das Picknick an beiden Wandertagen
etwas zum Schreiben

Bequeme Kleider für das Arbeiten und Entspannen am Abend im Hotel
Ihre persönlichen Utensilien für die Übernachtung

Leistungen, Preise und Bedingungen

Betreuung und Führung durch den Kurs, theoretische Teile drinnen und draussen, praktische Übungen im Gelände, geführte Wanderungen, persönliche Beratung

Hotelunterkunft im DZ inkl. Halbpension, Marschtee

Kurs vom Freitag- bis Sonntagabend:

CHF 590.00 pro Person

Kosten für Getränke, die An- und Abreise nach/von Niederrickenbach (Dorf) sowie Extras übernehmen die Kursteilnehmenden selber.

Mit der Anmeldung bestätigen die Teilnehmenden, dass sie sich körperlich und geistig imstande fühlen, an diesem Kurs teilzunehmen und mit diesen Bedingungen einverstanden sind. Die Kursleitenden zwingen niemanden, Risiken einzugehen, welche den normalen Rahmen einer Bergwanderung übersteigen. Die Verantwortung für sich selber trägt jeder Teilnehmende. Ebenso ist die Versicherung eigene Sache.

Die Kursgebühr ist bis 28.07.2017 zahlbar. Bei Abmeldung nach dem 21.07.2017 werden anteilmässig Kosten in Rechnung gestellt.

Anmeldung und Information

Bitte bis 13.07.2017 mit dem Talon oder per Mail anmelden an:

Barbara Hunziker, Murbacherstr. 19, 6003 Luzern, Mobile: 079 502 04 71

Mail: barbara.hunziker@bluewin.ch

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Anzahl Kursplätze ist beschränkt.

Kurs Höhenangst, 04. bis 06.08.2017

wanderlar.ch

impuls ●

Anmeldung

Name / Vorname:

Strasse:

PLZ und Ort:

Telefon, Mail:

Bemerkung:

Unterschrift: