

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 diesen Wochenendkursen.

Kurs 1: in Niederrickenbach / NW

Freitag, 15. Juni, 17:00 Uhr  
bis Sonntag, 17. Juni, 17:00 Uhr

Kurs 2: in Tierfehd / GL

Freitag, 17. August, 17:00 Uhr  
bis Sonntag, 19. August, 17:00 Uhr

Kursleitung: Martin Heini und Barbara Hunziker

**wanderlar.ch**  
schneeschuhtouren alpinwandern mitwandern

**Barbara Hunziker**  
Coaching und Bewegung • Integrative Therapie

## **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 angstauslösenden 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](http://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](http://www.wanderlar.ch)

## Sie wählen den passenden Kurs ...

Kurs 1: Mitten in den Innerschweizer Voralpen liegt der Kraftort Maria-Rickenbach. Die vielfältige Natur erleben Sie auf Wanderungen mit 3 – 4 Std. Marschzeit. Es gibt auf nahem Raum Wanderrouten mit verschiedenen Herausforderungen, die zum Üben und Geniessen einladen.

Kurs 2: Ganz hinten in Linthal, schon fast am Ende der Welt, liegt das eindruckliche Tierfehd zwischen mächtigen Felswänden. Der Weg führt zum Teil durch steiles Gelände und bietet ausgiebige Übungsmöglichkeiten. Voraussetzung ist eine Wanderkondition von 5 Std. auf etwas anspruchsvolleren Bergwegen.



Um herauszufinden, welcher Kurs für Sie der Richtige ist, finden Sie auf unserer Website weitere Hinweise: [www.wanderlar.ch](http://www.wanderlar.ch) oder [www.barbarahunziker.ch](http://www.barbarahunziker.ch)

## ... und können sich erholen...

Die Gasthäuser beherbergen uns herzlich und bieten Köstliches aus der Küche und erholsamen Schlaf in einfachen Zimmern.

