

Klettercoaching und mentales Training

Um im entscheidenden Moment das volle Leistungspotenzial abrufen zu können und im Flow zu klettern braucht es mentale Stärke.

Wie Technik und Kraft ist auch der mentale Bereich trainierbar und bietet ein grosses Feld für Optimierungen.

Bist du bereit deine Komfortzone zu verlassen und den Kreislauf aus hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern zu hinterfragen und positiv zu verändern?

Dann ist dieses Wochenende mit gezielten klettertechnischen Inputs und mentalem Training genau das Richtige für dich!

Ich hole dich dort ab wo du jetzt gerade stehst und zeigen dir Möglichkeiten um einen Schritt weiterzukommen.

Themen:

- Persönliche Sicherungsfähigkeit und korrektes Sturzverhalten
- Komfortzonenmodell
- Entspannungsübungen zur körperlichen und geistigen Entspannung
- Atemtechniken um Stress abzubauen
- Visualisierungstechniken
- Positive Ressourcen aktivieren
- Techniktraining

Preis	CHF 1095.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	14.10.21 - 17.10.21 Kurs Nr.: 851 2141 Andrea Peter Zbinden 0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	2 Tage
Kursort	Biel / Berner Jura
Treffpunkt	8.30 Uhr Bahnhof Freiburg beim Kurzparking
Rückreise	ca 17.00 Bahnhof Fribourg
Programm	Ab Fribourg Weiterreise zum Kursort (ca. 1h) 1.- 4.Tag Coaching in den verschiedenen Klettergärten um St.Maurice. Gewisse Themen finden ein paar Stunden in der Kletterhalle in Villeneuve statt.
Anforderung	Klettern und Sichern im Toprope und Vorstieg, mind. 5c, Zustieg max 45'
Unterkunft	Hotel Dent du Midi in St. Maurice mit Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufpreis möglich 25.-/Nacht)
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn und dipl. Mental- und Persönlichkeitscoach, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.
Zusatzkosten	Nachtessen und Getränke
Versicherung	Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin. seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/
Literatur	ESCALADES / C&Y Remy

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

- Notizmaterial
- Toilettenartikel / kl. Frottiertuch
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke

Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Leicht gesüsster Tourentee ca. 1Liter für den 1ten Tourentag