

## 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

<b>Preis</b>	CHF 1250.- / min. 4 Teiln. max. 12 Teiln. Kurs findet mit 2 Kursleitern statt
<b>Daten / Leitung</b>	15.10.20 - 18.10.20 Kurs Nr.: 851 2042 Andrea Peter Zbinden 0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	2 Tage
<b>Kursort</b>	Biel / Berner Jura
<b>Treffpunkt</b>	8.30 Uhr Bahnhof Freiburg beim Kurzparking
<b>Rückreise</b>	ca 17.00 Bahnhof Fribourg
<b>Programm</b>	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.
<b>Anforderung</b>	Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels / Klettern und Sichern im Vor-/Nachstieg"
<b>Unterkunft</b>	Hotel mit Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufpreis möglich) Hotel Dent du Midi in St.Maurice
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, und dipl. Mental- und Persönlichkeitscoach, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.
<b>Zusatzkosten</b>	Anreise, Nachtessen, Getränke
<b>Versicherung</b>	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: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a>

## 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