Klettercoaching - 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
- Ressourcen aktivieren
- Techniktraining

Preis	CHF 485.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	07.09.24 - 08.09.24 Kurs Nr.: 852 2436 Andrea Peter Zbinden 0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	2 Tage
Treffpunkt	9.15 Uhr Bahnhof Biel beim Kurzparking (am Ausgang Richtung Stadt grad links beim Kurzparking)
Rückreise	ca 18.00 Bahnhof Biel
Programm	Kurze Weiterfahrt mit Seilschaftsbus in den Klettergarten, Kursbeginn. 1.Tag Sicherungs -und Sturztraining, Komfortzonenmodell, Klettercoaching 2.Tag Mentale Techniken und Strategien
Anforderung	Klettern und Sichern im Toprope und Vorstieg, mind. 5c, Zustieg max 30'
Unterkunft	Hotel 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 / Allenfalls Halleneintritt bei schlechtem Wetter
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 Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

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

Bekleidung

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

Diverses

- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke