seilschaft.ch
TOURENPROGRAMM

Hallenkurs - Mentales Training

Oftmals hindern uns mentale Blockaden, hinderliche Glaubenssätze oder fehlendes Selbstvertrauen daran, um im entscheidenden Moment unser volles Leistungspotenzial abrufen zu können und im Flow zu klettern. Durch mentales Training kann man sich seiner persönlicher Muster und Verhaltensweisen bewusst werden und diese positiv verändern.

Themen:
-Hinderliche Glaubenssätze erkennen und positiv verändern
-Verschiedene Atemtechniken um Ängste zu verringern und Stress abzubauen
-Entspannungsübungen zur körperlichen und geistigen Entspannung
-Visualisierungstechniken: negative Ereignisse verarbeiten und positive Ressourcen aktivieren
-Zielsetzung
-Selbstvertrauen fördern

Preis	CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer
Daten / Leitung	07.12.19 Kurs Nr.: 850 1949 Andrea Peter Zbinden 0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	1 Tag
Kursort	Kletterhalle Magnet- Niederwangen
Treffpunkt	9 00 Uhr Kletterhalle O Bloc Ostermundigen
Rückreise	ca. 16 Uhr ab Ostermundigen
Anforderung	Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels / Klettern und Sichern im Vor-/Nachstieg
Im Preis inkl.	Kletterlehrer, Kursunterlagen, Gruppenmaterial
Zusatzkosten	Anreise, Halleneintritt
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

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli

Diverses

- Notizmaterial