

MUT ZUM KLETTERN TROTZ ANGST

Workshop am 17. und 18. März 2017

ZIELGRUPPE

Personen, die gerne (höher) klettern möchten, sich aber bislang noch nicht getraut haben.

Keine Klettererfahrung erforderlich.

ZIELE

- Behutsamer und achtsamer Einstieg ins Klettern
- Vertrauen aufbauen: zu sich selbst, ins Material, zur_m (Sicherungs-)Partner_in
- Fähigkeiten im Umgang mit Angst erlernen
- Neues über sich erfahren

METHODEN

- Theoretische Inputs
- Ausgewählte (Kletter-)Übungen
- Kletterpartner_in sichern
- Austausch in der Gruppe
- Reflexion

KOSTEN

€ 195,- inkl. Eintritt in die Kletterhalle und Material

KLETTERN UND ANGST GEHÖREN ZUSAMMEN

Aber gerade beim Klettern ist die Angst dermaßen gut dosierbar und somit reduzierbar, wie sonst kaum. Und damit ist es auch möglich, kleine Ängste – oder auch Ängste in kleinen Schritten – zu überwinden, Neues auszuprobieren und daran zu wachsen.

OHNE ANGST HÄTTEN WIR BISHER WOHL KAUM ÜBERLEBT

Angst hat eine ganz wichtige Schutzfunktion. Es geht nicht darum, angstfrei zu werden, sondern die Angst als Ratgeberin zu nützen. Schwierig wird es dann, wenn die Angst uns immer mehr einengt und verhindert, uns auf Unbekanntes einzulassen.

OHNE HERAUSFORDERUNG UND OHNE ÜBUNG GÄBE ES KEINE ENTWICKLUNG

In diesem Workshop bieten wir daher die Möglichkeit, zwischen der eigenen Komfortzone und Lernzone hin- und herzupendeln, Möglichkeiten zu erlernen, die individuellen Grenzen ein wenig zu erweitern und vor allem Freude am Tun zu erleben.

ZEIT UND ORT

Freitag, 17. März von 15 bis 20 Uhr und
Samstag, 18. März von 10 bis 17 Uhr (inkl. 1 Stunde Mittagspause)

Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt und
Kletterhalle Südstadt

2344 Maria Enzersdorf, Liese Prokop-Platz 1

Renate Nowack

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie),
Klettertherapie-Trainerin

0676/445 04 65



Udo Lakovits

Sozialpädagoge
Klettertherapie-Trainer

0650/661 33 71



<http://www.nowack.at>

Anmeldung unter: therapieklettern@gmx.at

Anmeldeschluss: **13. März 2017**

Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten die Teilnehmer_innen eine Rückmeldung per E-Mail. Sobald die Anzahl an Mindestteilnehmer_innen erreicht wurde, jedoch spätestens mit Anmeldeschluss, erhalten die Teilnehmer_innen eine Anmeldebestätigung.

Bei Rücktritt bis vier Tage vor Beginn des Workshops sind 25% der Kursgebühr als Bearbeitungsaufwand zu entrichten, danach der volle Betrag. Die Stornierung einer Anmeldung muss schriftlich per E-Mail erfolgen.