

# **Angst am Berg - Mechanismen zur Bewältigung**

Kursnummer: BS2307

## **Kursbeschreibung:**

Beim Bergwandern treffen wir immer wieder auf Menschen mit „Höhenangst“. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer\*innen Maßnahmen kennen, die sie ihren Mitwandernden als Unterstützung zur Kontrolle ihrer Angst anbieten können. Dabei werden sowohl psychologische als auch physiologische Aspekte von Angst besprochen, aber auch andere wichtige Einflussfaktoren behandelt. In praktischen Einheiten üben die Teilnehmer\*innen spezifische Atemtechniken, Gehtechniken und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Höhenangst.

## **Kursinhalte:**

Psychische Aspekte von Angst, physiologische Aspekte von Angst, Kontrolle von Angst und Nervosität, Bedeutung der Ausrüstung, Bedeutung der Ernährung und der Flüssigkeitsaufnahme, Einfluss von Geländeformen, Entschlossenheit und Gehtechnik praktische Übungen, Grenzen für die Tourenführer\*in

## **Teilnahmevoraussetzungen:**

Kondition für 5 bis 6 Stunden Bewegung im alpinen Gelände. Geeignet auch für Tourenführer\*innen, Instruktor\*innen und Übungsleiter\*innen aller Bergsportarten.

## **Termin:**

21.04.2023 bis 23.04.2023

## **Beginn/Treffpunkt:**

Freitag 21.04.2023 um 17:00 Uhr / Weichtalhaus

## **Kursende:**

Sonntag 23.04.2023 um 16:00 Uhr

## **Kursort:**

Höllental

**Quartier:**

Weichtalhaus

Hirschwang 109, 2651 Hirschwang an der Rax Tel: 02666 52134

**Kursleitung und Kontakt vor Ort:**

Günter Hupfer: 0677 61675895

**Teilnahmegebühr:**

Mitarbeiterpreis: € 165,-\*

Mitgliederpreis: € 269,-\*

\* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension

**Anmeldung/Buchung:**

Buchungen sind nur online auf der Homepage der Naturfreunde Akademie

<https://akademie.naturfreunde.at/> möglich. Wir freuen uns über deine Anmeldung.

Bitte überweise den Betrag bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Mit der Anmeldung bestätigst du, die in der Ausschreibung angegebenen Teilnahmevoraussetzungen zu erfüllen.

**Bankverbindung:**

Naturfreunde Österreich

IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010

Vermerk: "BS2307 + Teilnehmer\*Innen Name"

**Stornobedingungen:**

- Bei Stornierung ab dem 8. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %
- Bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet
- Stornierungen werden nur schriftlich (E-Mail) entgegengenommen

Die erforderliche Ausrüstungsliste findest du im Download-Bereich der Veranstaltung.

Wir freuen uns auf dein Kommen und Wünschen eine erfolgreiche Ausbildung!



Martin Edlinger  
Leiter Abteilung Bergsport u. Skitouren