



Klettern und (psychisches) Wohlbefinden

30.03.2024, Wachau

Klettern und (psychisches) Wohlbefinden

Im Sinne der Resilienz, dem unmittelbaren Erleben von psychischen Wohlbefinden und der interessierten Suche nach einem angstbefreiten Zugang zum Klettern werden zwei unterschiedliche Workshops stattfinden, die sich den Themen Klettern und Psyche widmen.

Die Workshops sind einzeln, wie auch gemeinsam buchbar. Für Jene die sich für beide Tagen anmelden, achten die Workshopleiterinnen auf einen Transferprozesse („Brücken“). Die Grundidee der Workshops ist es, dass das Klettern (und oder das Bouldern) psychische/mentale/ganzheitliche Wirkungen auf uns hat.

Inhalte:

Ressourcenorientierte Suche: Welche Zugänge und Stärken liegen mir, wie gehe ich an Problemstellungen heran? Welche Parallelen lassen sich in andere Bereiche meines Lebens ziehen? Was bedeutet es für mich mit Komfortzone, Herausforderung und oder Angst umzugehen?

Diesen und anderen, sich zeigenden, Fragen werden in Form einer erlebnisorientierten Selbsterfahrung Raum gegeben. Professionell angeleitet, werden wir uns Erlebnissen, philosophierenden Gedanken und Reflexionen widmen.

Auf einen sicheren und respektvollen Raum wird von Seiten der Leitung besonders viel Wert gelegt. Der Workshop ist inhaltlich offen konzeptualisiert, sodass individuelle (und soziale) Erfahrungsräume eröffnet werden können.

Der Workshop wird von Julia Hufnagl, Sportklettertrainerin und Psychotherapeutin gehalten.

Teilnahmebedingungen:

- Naturfreunde-Mitgliedschaft
- vollendetes 16. Lebensjahr zu Kursbeginn
- Übungsleiter*Innen und Instrukto*Innen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern/Bouldern bzw.
- gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse, d.h. Klettern im Vorstieg (Outdoor) im VI. Schwierigkeitsgrad
- Risikobewusstes Sicherungsverhalten

Treffpunkt/Kurszeiten: 30.03.24, 10.00 – 18-00 Uhr
Wachau – genaue Informationen folgen vor Kursbeginn

Sportliche Leitung: Julia Hufnagl

Material: Moderne Sportkletterausrüstung (Helm nicht vergessen)

Kurskosten (für Ausbildung):

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 60,-

Naturfreunde Mitglieder*innen: € 98,-

Fälligkeit:

Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: Klettern und (psychisches) Wohlbefinden– 24_SP88 (bitte auch Termin und Name angeben)

Anmeldung und Detailinformationen:

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

Stornobedingungen:

- Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.

Detailinformation: Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

Organisation: Moritz Zellinger – moritz.zellinger@naturfreunde.at

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Dein Naturfreunde-Sportkletter-Team