

Angst beim Klettern und Bergsteigen

Kursnummer: BS2538

Kursbeschreibung:

Angst ist ein grundlegendes Gefühl, das unser Befinden sowie zentrale Körperfunktionen maßgeblich steuert. Als Warnsignal ist Angst ein unabdingbarer Begleiter auf allen Bergtouren. Positive, lustvoll erlebte Angst ist die eigentliche „Würze“ bergsportlicher Aktivitäten. Aber wenn Angst auftritt, wo es gar nicht nötig wäre, oder wir die Kontrolle über die Angst verlieren, kann sie uns gehörig die Suppe versalzen. Wir befassen uns in diesem Workshop nicht nur theoretisch mit dem Phänomen Angst, sondern lernen auch konkrete Gegenstrategien und Verhaltensmaßnahmen, die gegen Angst (beispielsweise Höhenangst) auch auf einer Tour anwendbar sind. Der Alpinpark Steinmühle bietet das ideale Gelände, um sich hautnah mit dem Thema zu befassen. Und natürlich wollen wir dort auch Spaß bei der Sache haben!

Kursinhalte:

Angst bzw. Stress als grundlegendes Phänomen besser verstehen / Positiver und negativer Stress / körperliche Auswirkungen von gutem und schlechtem Stress / Möglichkeiten direkter Beeinflussung von Angst bzw. Stress auf Bergtouren / Bedeutung und Management indirekter Stressoren auf Bergtouren / Grenzen im Umgang mit Angst

Teilnahmevoraussetzungen:

Kondition für Aktivitäten im Alpinpark inkl. Begehen von Klettersteigen und Sportkletterrouten. Besonders geeignet für Tourenführer*innen, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Klettern, Klettersteig, Hochtouren, Skihochtouren

Termin:

09. Mai 2025 bis 11. Mai 2025

Beginn/Treffpunkt:

Freitag 09. Mai 2025 um 15:00 Uhr / Steinmühle

Kursende:

Sonntag 11. Mai 2025 um 16:00 Uhr

Kursort:

Niedere Tauern / Seckau

Quartier:

Steinmühle

Siegfried Eisl

Puchschachen 5

8731 Gaal

+43 664 316 3841

office.steitmuehle@gmail.com

Informationen zu Anreise:

Ca. 14 Tage vor der Veranstaltung bekommst du die Teilnehmer*innenliste für das eventuelle Bilden von Fahrgemeinschaften.

Eine öffentliche Anreise ist möglich (Bushaltestelle „Puchschachen Steinmühle“). Für die öffentlich Heimreise ist ein Taxi oder eine Mitfahrgelegenheit bis Knittelfeld notwendig, da der Bus am Sonntag nicht fährt.

Kursleitung und Kontakt vor Ort:

Dr. Van der Kallen - Facharzt für Psychiatrie u. Bergführer

Teilnahmegebühr:

Mitarbeiterpreis: € 195,-*

Mitgliederpreis: € 333,-*

* 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: "BS2538 + 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
- Hinweis: Wir empfehlen eine entsprechende Stornoversicherung abzuschließen.

Ausrüstung:

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

Fotos, die bei dieser Veranstaltung gemacht werden, können für interne Werbezwecke verwendet und auch online gestellt werden. Solltest du das nicht akzeptieren, bitte bei dem/der Kursleiter*in vor Beginn des Kurses bekannt geben!

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



Martin Edlinger

Leiter Abteilung Bergsport u. Skitouren