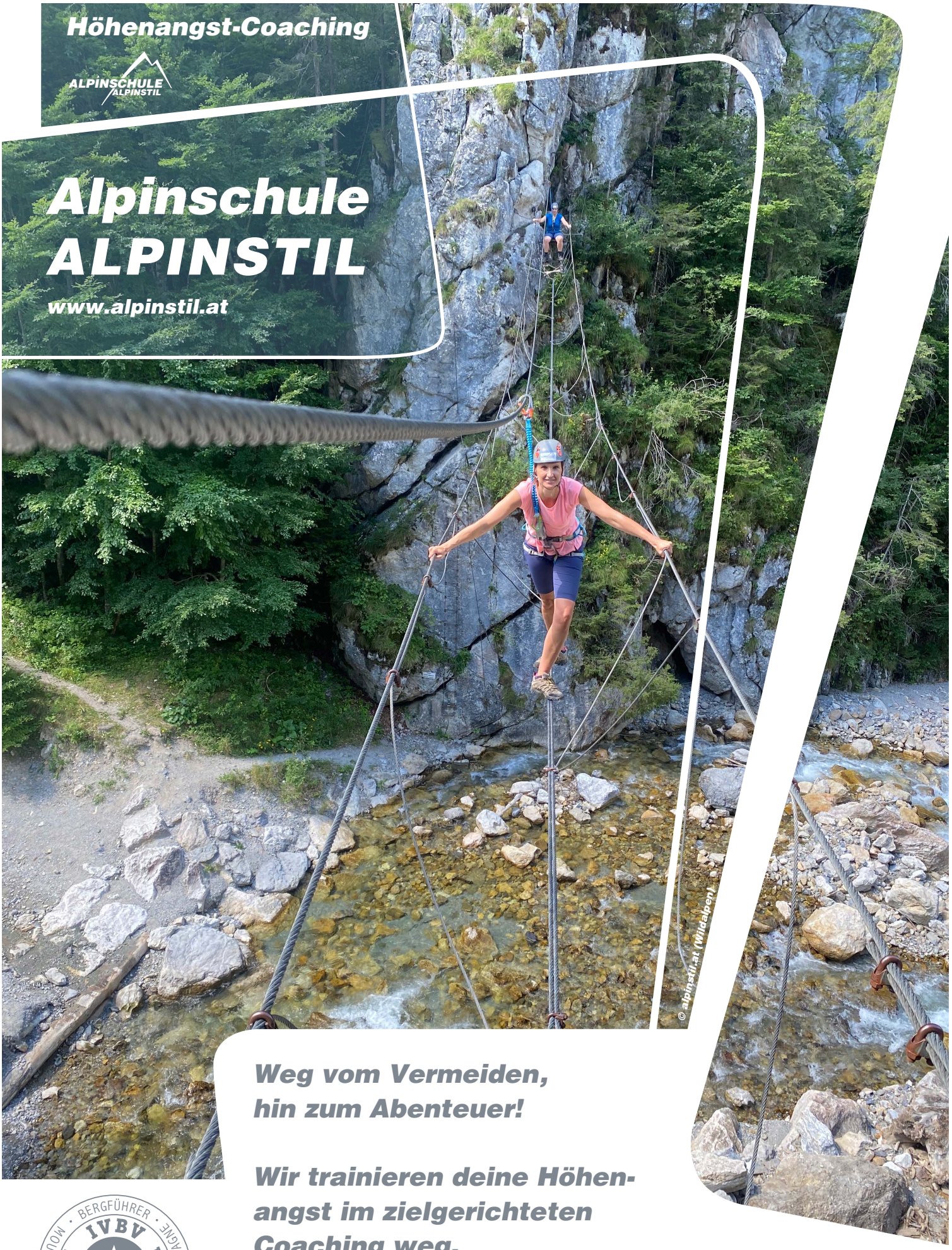
Höhenangst-Coaching

ALPINSCHULE ALPINSTIL

Alpinschule ALPINSTIL

www.alpinstil.at



Weg vom Vermeiden, hin zum Abenteuer!

Wir trainieren deine Höhenangst im zielgerichteten Coaching weg.

BERGFÜHRER · IVBV · IFMGA · UIAGM · MOUNTAIN GUIDE · GUIDE DE MONTAGNE · GUIDA

Alpinschule ALPINSTIL KG 8911 Admont (A) 0664 86 33·789 office@alpinstil.at www.alpinstil.at

Individuelles Coaching
Österreich

Höhenangst Coaching
1-tägiges Intensivcoaching

Höhenangst ist die Angst, in Lagen, hoch über dem festen Boden exponiert zu sein. Höhenangst in seinen extremen Formen ist lebenseinschränkend und auch belastend und gehört zu den am weitesten verbreiteten Angststörungen.

Höhenangst ist eine erlernte Angst – und ist mit dem Höhenangst Coaching wieder verlernbar! Höhenangst besiegen! Für Deine Freiheit, dich sicher und ohne lähmende Angst am Berg, im exponierten Gelände oder auf freien Objekten bewegen zu können.

Programm
- Treffpunkt beim Gasthof Donnerwirt in Johnsbach.
- Gemeinsame Anamnese der persönlichen Angstsituation.
- Gezielte und dosierte Konfrontation mit der Angst am Klettersteig und im weglosen Gelände im sicheren und kontrollierten Umfeld deines Bergführers und Höhenangst-Coaches. Übungen im Umgang mit Höhenangst bzw. Höhenschwindel (Konfrontationstherapie).
- Möglichkeiten der Intervention bei Angstzuständen.
- Aufklärung von Mythen und falschen Vorstellung zum Thema Gefahr am Berg.
- Trittschulung: Parcours für Trittsicherheit im Gelände.
- Reflexion und Ausklang im Gastgarten beim Gh. Donnerwirt.

Aktuelle Termine
siehe Webseite bzw. individuelle Anfrage für Einzelcoachings

Leistungen
Coaching durch staatl. geprüfte Berg- und Schiführer und erfahrenen Höhenangst-Coach, Leihausrüstung für den Klettersteig (Helm, Gurt, Bandfalldämpfer).

Zusatzkosten
- Deine Fahrtkosten (An- und Abreise)

Dauer: 1 Tag
Ort: Johnsbach (Steiermark)
Preis: siehe Webseite
Gruppengröße: 1 - 2 Teilnehmer

Alpinschule ALPINSTIL KG • Austria • office@alpinstil.at • www.hohenangst-coaching.at

Klettersteigkurse
Österreich

Voraussetzungen
- Grundkondition für ganztägige Touren von bis zu 3 Stunden und bis zu 400 Höhenmetern
- Kraft in den Ärmeln für senkrechte Leiterkletterei

Unterkunft
Für die Teilnehmer wird im Vorfeld KEIN Quartier reserviert.
Bei Bedarf bitte selbständig reservieren.

Ausrüstung
Siehe Liste im Anhang! Gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände wie Helm, Hüftgurt, Klettersteigset etc. können kostenfrei geliehen werden! Bitte lassen sie es uns frühzeitig wissen, falls sie Gegenstände benötigen!

Wetter + Absage
Unsere Übungsklettersteiganlage in Johnsbach eignet sich aufgrund der schnellen Erreichbarkeit und der Flucht- und Abbruchmöglichkeiten ideal für Coachings auch bei eher instabiler Wetterlage.

Lässt die Großwetterlage instabile Wetterlagen erahnen, wird das Kursprogramm dem Wetter angepasst etwas abgeändert und trotzdem durchgeführt.

Der Kurs wird mit Sicherheit nur bei Wetterlagen veranstaltet, an denen wir alle nötigen und zielführenden Inhalte lehren können und damit den Teilnehmern das entsprechend nachhaltige Coaching mitgeben können!

Wir werden uns in jedem Fall um eine qualitativ hochwertiges Coaching mit einer sinnvollen Programmgestaltung bemühen bei der sie sicherlich sehr vieles lernen werden und davon profitieren werden. Falls wir den Kurs doch aufgrund sehr schlechter Wetterlage absagen müssen, können wir aufgrund der Buchungslage nur schwer einen Ersatztermin anbieten.

Dauer: 1 Tag
Ort: Johnsbach (Steiermark)
Preis: siehe Webseite
Gruppengröße: 1 - 2 Teilnehmer

KEYWORDS
Höhenangst • Trittsicherheit • Höhenangst besiegen • Trittschulung • Eignekönnen Klettersteig • Österreich • Steiermark • Gesäuse • Bergführer • Höhenangst bekämpfen • Höhenschwindel • Selbstsicherheit

Ausrüstungsliste

HÖHENANGST-COACHING

Bekleidung	Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (dünne Überhose)	☐
	Lange Wander- oder Kletterhose	☐
	Soft Shell Jacke oder Fleecejacke	☐
	Dünne, gummierte Arbeitshandschuhe vom Baumarkt (3-4 Euro)	☐
	Funktionsshirt	☐
Technische Ausrüstung	Rucksack ca. 20 l	☐
	Bergschuhe oder Laufschuhe	☐
	* Klettergurt (Hüftgurt)	☐
	* Y-Klettersteigset	☐
	* neuwertiger Steinschlaghelm	☐
	* 1 x großer HMS-Schraubkarabiner	☐
	* Bandschlinge (60 cm)	☐
Diverses	Sonnenbrille	☐
	Sonnencréme, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor	☐
	Trinkflasche und evtl. Brausetabletten	☐
	Mobiltelefon	☐
Verpflegung	Als Zwischenverpflegung bitte Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen!	☐
	Bsp: Dörrobst, Schokolade, Powerriegel etc.	

* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!

Alpinschule ALPINSTIL KG
Mag. Jürgen Reinmüller • office@alpinstil.at
www.alpinstil.at