

KURSE FÜR ALLE

UNSICHERHEIT, SCHWINDEL UND HÖHENANGST ÜBERWINDEN

Datum	Sonntag, 12. Mai oder 16. Juni 2024
Zeit	08:45 – 16:30 Uhr
Kursort	Restaurant Gyger AG, Neudorfstrasse 92, 7430 Thusis
Treffpunkt	08:40 Uhr, Bahnhof Thusis bzw. 8.45 Uhr im Restaurant Gyger
Kursleitung	Lara Mandioni
Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/Trekkingsschuhe mit gutem Profil, evtl. Wanderstöcke, persönliches Notizmaterial, evtl. Verpflegung aus dem Rucksack
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none">– Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinung erkennen– Anhand simpler Prinzipien der Hirnforschung verstehen, wie der Körper in solchen Momenten funktioniert und wie eben nicht– Unsicherheit und Höhenangst mit einfachen und gezielten Instrumenten mental und beim Gehen angehen. Übung macht den Meister! <p>Vormittag: Theorie und Übungen im Kurslokal Nachmittag: praktische Übungen im Gelände Mittagessen (im Café Gyger oder mitgebrachtes Picknick) sind Sache der Teilnehmenden.</p>
Kursziele	<ul style="list-style-type: none">– wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden– im Voraus erkennen, in welchen potenziellen Situationen im Gelände Unsicherheit und Angst auftreten– erlernen von Techniken und Übungen, welche zu Sicherheit und Wohlbefinden beim Wandern führen
Kurskosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Dokumentation: <ul style="list-style-type: none">– WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person– Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.
Anmeldung	bis 6. Mai / 12. Juni 2024 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
Abmeldung	Begründete Abmeldungen bis 7 Arbeitstage vor Kursdurchführung bleiben ohne Folgekosten. Bei Abmeldungen weniger als 7 Arbeitstage vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet, bei Abmeldungen am Vortag des Kurses, am Kurstag oder bei Nichterscheinen am Kurs sind 100% der Kurskosten fällig.
Bemerkungen	Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden