

Nidwaldner Wanderwege

Kursangebot für Wanderer und Interessierte

Kursname	Unsicherheit, Schwindel und Höhenangst überwinden
Datum, Zeit	15. Mai 2021, von 9.00 bis 16.00 Uhr (Luftseilbahn fährt um 8.20 Uhr)
Kursort	Niederrickenbach NW
Treffpunkt	9.00 Uhr im Pilgerhaus, Niederrickenbach
Kursleitung	Lara Mandioni
Kurskosten	Für Mitglieder der Nidwaldner Wanderwege kostenlos Für Nichtmitglieder CHF 30.--

Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Kursziele	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden. • Lernen, im Voraus zu kennen, in welchen potentiellen Situationen im Gelände eine/r unsicher oder ängstlich wird. • Techniken und Übungen kennen und anwenden lernen, die zu Sicherheit und Wohlbefinden beim wandern führen.
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinung erkennen. • An Hand von simplen Prinzipien der Hirnforschung verstehen, wie der Körper in solchen Momenten funktioniert oder eben nicht. • Mit einfachen und gezielten Übungen, mental und beim gehen, Unsicherheiten und Höhenangst mildern bis auflösen.
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Trekkingschuhe mit gutem Profil, evtl. Wanderstöcke, persönliches Notizmaterial
Bemerkungen	Vormittag Theorie und Übungen im Restaurant Panorama, Nachmittag Anwendung im Gelände. Kosten für Transporte und Mittagessen im Gasthaus Pilgerhaus sind Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung	bis am 10. Mai 2021, an Ruedi Eigensatz, Mobile: 076 546 16 40 E-Mail: nww.wanderleiter@gmail.com
------------------	--