



# Schwindel . Höhenangst . Was tun?

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit angehen  
Individuelle Begleitung - Einführungskurs

## **Unsicherheit, Schwindel, Höhenangst.**

Das ist meistens die Eskalation von missachteten Zeichen, denn nichts ist dem Menschen nützlicher und überlebenswichtiger als Respekt und Angst: Im Leben und am Berg!

Diese individuelle Begleitung besteht aus 3 Teilen.

### **Teil 1**

Unsere erste halbtägige Begegnung erfolgt Indoor in Emmetten oder auch Online. Du erkundest deine Unsicherheiten und wie du sie erlebst.

Sich bewusst werden, was einen innerlich bewegt oder erstarren lässt ist fundamental.

Körper, Gedanken und Emotionen spielen immer miteinander und sind untrennbar – so wie auch die Lösungsansätze.

### **Teil 2**

Bereichert mit Techniken und Übungen trainierst du bei dir zu Hause mindestens einen Monat lang. Dich begleite ich stets bei deinen Fragen und Anliegen.

### **Teil 3**

Fühlst du dich bereit für einen Tagestraining im Gelände? Du wählst wohin es geht, idealerweise an einem Ort, der dir vertraut ist und wo du alleine nicht mehr weiter kommst. Einfühlsam stehe ich dir mit Tipps und Trick an deiner Seite so, dass wir miteinander die Schlüsselstellen überwinden.

**Viel Erfolg und Freude dabei!**

## **Details**

Ziele des Einführungskurses sind:

Begreifen, auf welchen Ebenen (physisch, mental, emotional) es bei dir stockt

Dein individuelles Massnahmenpaket (Techniken und Übungen) zusammenstellen

Deine Strategien für Training zu Hause und im Gelände definieren

Erfolgserlebnisse feiern und als Anker für weitere Errungenschaften benutzen

## **Voraussetzungen**

Stabile physische und psychische Verfassung

Technisch und konditionell keine Vorkenntnisse erforderlich.

Unfall- und Bergungsversicherung sind Sache des Teilnehmenden.

## **Zu beachten**

Willst du unterwegs sein in den Bereichen T5/T6 bzw. WT4/WT5, beim Bergsteigern, Hochtouren, Skihochtouren und Skitouren schwieriger als WS wird für den Teil 3 im Gelände ein:e Bergführer:in beigezogen.

## **Inhalt**

Professionelle Begleitung und Coaching während der ganzen Dauer deines Lernprozesses. Dokumentation mit Theorie und Übungen.

## **Kosten**

CHF 1350.-

**Ich freue mich auf dich  
Lara**