



## Kursangebot für Wanderer und Interessierte

<b>Kursname</b>	<b>NWW 26-97 Unsicherheit, Schwindel und Höhenangst angehen</b>
<b>Datum, Zeit</b>	Freitag, 8. Mai 2026, von 9.15 bis 16.00 Uhr
<b>Kursort</b>	Emmetten
<b>Treffpunkt</b>	9.15 Uhr Hotel Seeblick, Emmetten
<b>Kursleitung</b>	Lara Mandioni, Wanderleiterin mit eidg. FA, Master Dipl. Coaching Tel. 079 253 56 86. <a href="mailto:lara.mandioni@nw-wanderwege.ch">lara.mandioni@nw-wanderwege.ch</a>
<b>Kurskosten</b>	Kurskosten CHF 60.— Der Kurs kann nur dank Subventionierung der Nidwaldner Wanderwege so günstig angeboten werden. Bei Annulation gelten die AGB für Kurse und Wanderungen der Nidwaldner Wanderwege.
<b>Anmeldung</b>	bis am 1. Mai 2026, mittels <a href="#">Anmeldeformular</a> auf der Webseite der <a href="#">Nidwaldner Wanderwege</a> oder QR Code scannen. Lara Mandioni, Tel. 079 253 56 86
<b>Anforderungen</b>	Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich, für Einsteiger geeignet. Kondition für ca. 2.5 Std. Wanderung (200 Höhenmeter, 4 km, T1)
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden.</li> <li>• Lernen, im Voraus zu erkennen, in welchen potentiellen Situationen im Gelände man unsicher oder ängstlich wird.</li> <li>• Techniken und Übungen anwenden, die zu Entstressung, Sicherheit und Wohlbefinden beim Wandern führen können.</li> </ul>
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>≠ Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinung erkennen.</li> <li>≠ Anhand von simplen Prinzipien der Hirnforschung verstehen, wie der Körper in solchen Momenten funktioniert oder eben nicht.</li> <li>≠ Mit einfachen und gezielten Übungen, mental und beim Gehen, Unsicherheiten und Höhenangst angehen.</li> </ul>
<b>Ausrüstung</b>	Rucksack mit Wetterschutz, Trekkingschuhe mit gutem Profil, evtl. Wanderstöcke, persönliches Notizmaterial
<b>Bemerkungen</b>	Vormittag: Theorie und Übungen im Hotel Seeblick Nachmittag: Übungswanderung im Gelände Die Teilnehmenden übernehmen die Kosten für Anreise und Mittagessen (im Restaurant oder mitgebrachtes Picknick ausserhalb vom Hotelkomplex) und sind gegen Unfall und Bergung versichert.