Nidwaldner Wanderwege

Kursangebot für Wanderer und Interessierte

Kursname	**NWW 27-96 Unsicherheit, Schwindel und Höhenangst angehen**
Datum, Zeit	Sonntag, 12. September 2027, von 9.15 bis 16.00 Uhr
Kursort	Emmetten
Treffpunkt	9.15 Uhr Hotel Seeblick, Emmetten
Kursleitung	Lara Mandioni, Wanderleiterin mit eidg. FA, Master Dipl. Coaching Tel. 079 253 56 86. lara.mandioni@nw-wanderwege.ch
Kurskosten	Kurskosten CHF 80.— 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.
Anmeldung	bis am 1. September 2027, mittels Anmeldeformular auf der Webseite der Nidwaldner Wanderwege oder QR Code scannen. Lara Mandioni, Tel. 079 253 56 86
Anforderungen	Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich, für Einsteiger geeignet. Kondition für ca. 2.5 Std. Wanderung (200 Höhenmeter, 4 km, T1)
Kursziele	• Wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden. • Lernen, im Voraus zu erkennen, in welchen potentiellen Situationen im Gelände man unsicher oder ängstlich wird. • Techniken und Übungen anwenden, die zu Entstressung, Sicherheit und Wohlsein beim Wandern führen können.
Kursinhalt	∉ Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinung erkennen. ∉ Anhand 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 angehen.
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Trekkingschuhe mit gutem Profil, evtl. Wanderstöcke, persönliches Notizmaterial
Bemerkungen	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.