Nidwaldner Wanderwege

KURSANGEBOT FÜR WANDERER UND INTERESSIERTE

Kursname	**Unsicherheit, Schwindel und Höhenangst überwinden**
Datum, Zeit	31. Oktober 2020, von 9.15 bis 16.00 Uhr (Die Luftseilbahn ab Beckenried fährt um 9.05 Uhr)
Kursort	Klewenalp, Beckenried NW
Treffpunkt	9.15 Uhr im Restaurant Panorama, Klewenalp
Kursleitung	Lara Mandioni
Kurskosten	Für Mitglieder der Nidwaldner Wanderwege kostenlos Für Nichtmitglieder CHF 30.–

Anforderungen	Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Kursziele	• Wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden. • Lernen, im Voraus zu kennen, in welchen potenziellen Situationen im Gelände man unsicher oder ängstlich wird. • Techniken und Übungen kennen und anwenden lernen, die zu Sicherheit und Wohlsein beim Wandern führen.
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 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 Self-Service Restaurant sind Sache der Teilnehmenden. Detailinformationen werden ca. 1 Woche vor Kursbeginn gegeben.

Anmeldung	Bis am 26.10.2020, an Ruedi Eigensatz, Tel. 076 546 16 40 E-Mail: nww.wanderleiter@gmail.com Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen