Nidwaldner Wanderwege

Kursangebot für Wanderer und Interessierte

Kursname	**NWW 22-96 Unsicherheit, Schwindel und Höhenangst überwinden**
Datum, Zeit	Sonntag, 8. Mai 2022, von 09:00 bis 16:00 Uhr (Die Luftseilbahn ab Beckenried fährt um 08:45 Uhr)
Kursort	Klewenalp, Beckenried NW
Treffpunkt	09:00 Uhr im Restaurant Panorama, Klewenalp
Kursleitung	Lara Mandioni
Kurskosten	CHF 70.- (Mitgliedern der Nidwaldner Wanderwege, welche schon mindestens einen ordentlichen Jahresbeitrag bezahlt haben, werden die CHF 70.- zurückerstattet)
Anmeldung	Bis 15. April 2022, mittels Anmeldeformular auf der Webseite der NWW Max. Teilnehmerzahl 12 Personen

Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Kursziele	• Wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden. • Lernen, im Voraus zu kennen, in welchen potentiellen 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 in und um den Restaurant Panorama, Nachmittag Anwendung im Gelände. Kosten für Transporte und Mittagessen (im Self-Service Restaurant oder mitgebrachtes PickNick) sind Sache der Teilnehmenden.