

Detailinfo

Höhenangst-Training für Einsteiger

Programmablauf

1. Seminar-Tag – Praxisnah, unterstützend und inmitten der Allgäuer Bergwelt

Wir starten unser gemeinsames Höhenangst-Training um 10:00 Uhr am Parkplatz in Gunzesried, wo wir uns in der Gruppe begrüßen und auf den Tag einstimmen. Von dort aus beginnen wir den Aufstieg in Richtung Bärenkopf (1.660 m) – eine aussichtsreiche Tour, die sich ideal für praktische Übungen eignet.

Auf dem gesamten Weg integrieren wir gezielte Workshops zu Techniken und Methoden, die dir helfen, mit typischen Herausforderungen auf Bergwanderwegen sicherer umzugehen. Du lernst direkt am Berg, wie du schwierige Passagen meisterst, deine Atmung regulierst und dein Vertrauen in dich selbst stärkst.

Über den Steineberg führt uns die Route weiter auf dem beeindruckenden Nagelfluhweg bis zur Alpe Gund, wo du mit jedem Schritt mehr Sicherheit gewinnst. Der Weg bietet viele Gelegenheiten zur aktiven Auseinandersetzung mit deiner Höhenangst – stets begleitet von professioneller Anleitung und individueller Unterstützung.

Am Abend lassen wir den ersten Tag bei einem gemütlichen Hüttenabend mit traditioneller Allgäuer Küche gemeinsam ausklingen. In entspannter Atmosphäre besprechen wir in der Gruppe offen eure Eindrücke, klären eventuelle Fragen und bereiten uns mental auf den zweiten Tag vor.

Diese Kombination aus Naturerlebnis, Selbsterfahrung und professionellem Coaching schafft eine wertvolle Basis für deine nachhaltige Veränderung.

↑ 780 m | ↓ 185 m | Dauer ca. 6 Std. |
Alpe Gund
Abendessen

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de



2. Seminar-Tag – Gestärkt in die nächste Etappe deiner persönlichen Höhenreise

Nach einem stärkenden Frühstück in der urigen Alpe Gund starten wir motiviert in den zweiten Trainingstag. Unser Ziel ist der Stuiben 1.749 m – ein aussichtsreicher Gipfel, der neue Perspektiven eröffnet und ideal ist, um das Gelernte weiter zu vertiefen.

Von dort aus folgen wir einem panoramareichen, gipfelgespickten Höhenweg zurück in Richtung Steineberg. Auch auf dieser Etappe integrieren wir gezielt Informations- und Reflexionseinheiten, um dein Verständnis für Höhenangst, Selbstregulation und mentale Techniken weiter auszubauen.

Der Weg bietet zahlreiche Möglichkeiten, Vertrauen in deine Fähigkeiten zu entwickeln und deine persönliche Komfortzone achtsam zu erweitern. Unterstützt durch die Gruppe und die Naturkulisse lernst du, wie du mit Unsicherheiten konstruktiv umgehst.

Zum Abschluss des Trainings nehmen wir uns Zeit für eine gemeinsame Reflexion, um deine Erfahrungen zu verankern und den Transfer in deinen Alltag zu erleichtern. So gehst du gestärkt und mit neuem Selbstvertrauen aus dem Training hervor – bereit für deine nächsten Bergziele.

↑ 205 m | ↓ 860 m | Dauer ca. 5,5 Std. |
Frühstück

Sonstiges:

Wichtiger Hinweis: Dieses Training ist nicht geeignet für Menschen mit diagnostizierten Angst- oder Panikstörungen.

Sollte sich ein Teilnehmer in psychologischer Behandlung befinden, bitten wir dies unbedingt vor Buchung des Trainings oder Coachings mit dem behandelnden Arzt, Psychologen oder Therapeuten abzusprechen und die Unbedenklichkeit schriftlich bestätigen zu lassen.

Hinweise zu körperlichen Einschränkungen:

Bei Fragen zu eventuell vorliegenden körperlichen Einschränkungen kontaktiere uns bitte gerne. Wir beraten dich individuell und stehen dir mit unserer Erfahrung zur Seite, um sicherzustellen, dass dein Training optimal auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

Technik:

leicht

Kondition:

leicht

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de



Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 6 Stunden

Übersicht der [Schwierigkeitsbewertung](#) kannst du hier einsehen.

Leistungen:

Unsere Leistungen im Überblick:

- Zertifizierter Sport-Mentalcoach
- NLP Master
- NLP Coach
- Psychologischer Berater und Personal Coach
- Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
- Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
- 1x Übernachtung inkl. Halbpension
- Kursunterlagen



Zusatzkosten:

- Parkgebühren
- Sonstige Verpflegungen (Hütteneinkehr)
- Getränke und Trinkgelder
- Kartenzahlungen auf Hütten nur bedingt möglich

Tourenstart und Tourenende:

Seminarbeginn 10:00 Uhr am Parkplatz Gunzesried

Seminarende* ca. 15:00 Uhr am Folgetag auf dem Parkplatz Gunzesried

Alpintrekker

Wanderreisen

Riedberger-Horn-Weg 16

87538 Fischen im Allgäu

Büro: 08326/2693011

E-Mail: info@alpintrekker.de

Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren