

Detailinfo

Höhenangst-Einzeltraining

Programmablauf

Individuell gestaltetes Höhenangst-Training nach persönlicher Absprache

Zu Beginn erstellen wir eine individuelle Bestandsaufnahme deiner Höhenangst und analysieren die zugrunde liegenden Ursachen. Gemeinsam klären wir die passende Vorgehensweise und ermitteln, welches Training für dich am effektivsten ist. Dabei erkläre ich dir ausführlich die verschiedenen Formen von Ängsten, ihre Entstehung, den Zusammenhang mit Höhenschwindel sowie die Rolle synaptischer Bildungen im Gehirn. Anschließend stelle ich dir hilfreiche Werkzeuge vor und begleite dich durch praktische Übungen, die speziell auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Der Einsatz leichter Hilfsmittel unterstützt dich dabei, deine Angst schrittweise zu überwinden und Selbstvertrauen aufzubauen. So schaffen wir eine sichere und motivierende Lernumgebung, in der du dich Schritt für Schritt weiterentwickelst. Mit gezielten Methoden und individuell angepassten Trainingskonzepten legst du den Grundstein für nachhaltigen Erfolg im Umgang mit deiner Höhenangst.

↑ 350 m | ↓ 350 m | Dauer ca. 5 Std. |

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:

mittel

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
- Unterstützung nach dem Training
- individuelle Höhenangst Bestandsaufnahme
- speziell abgestimmtes Trainingsprogramm
- Reflexionseinheiten
- Übungen aus dem Sport-Mentaltraining
- Kursunterlagen



Zusatzkosten:

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

Tourenstart und Tourenende:

Trainingsbeginn 9:00 Uhr nach Vereinbarung

Trainingsende ca. 14:00 Uhr

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