Detailinfo

Höhenangst-Training auf Mallorca

Programmablauf

Tag 1: Anreise- Kennenlernen

Deine Reise nach Mallorca beginnt ganz individuell, sodass Du die Freiheit hast, Deine Anreise nach Deinen Wünschen zu gestalten. Nach Deiner Ankunft auf dieser traumhaften Insel laden wir Dich herzlich ein, um 18 Uhr zu einem gemeinsamen Abendessen im charmanten Hostal Dragonera in Sant Elm zusammenzukommen. Bei einem köstlichen Abendessen in geselliger Runde hast Du die Gelegenheit, Dich mit den anderen Teilnehmern auszutauschen und erste Eindrücke zu sammeln. Gemeinsam werden wir die bevorstehende Woche besprechen, die voller spannender Erlebnisse und wertvoller Erkenntnisse steckt. Lass Dich von der malerischen Kulisse und der herzlichen Atmosphäre des Hostals inspirieren, während wir uns auf eine unvergessliche Zeit vorbereiten!

Hostal Dragonera
Abendessen

Tag 2

Nach unserem gemeinsamen Frühstück, starten wir voller Vorfreude auf unsere erste Wanderung. Heute führt uns der Weg entlang des malerischen GR221 in Richtung Andratx, wo wir unser Übungsgelände erreichen. Diese erste Berührung mit der beeindruckenden Landschaft bietet uns die Möglichkeit, eine erste Bestandsaufnahme zu machen.

Zurück in unserer gemütlichen Unterkunft bleibt noch etwas Zeit, um den erlebnisreichen Tag in Ruhe zu reflektieren und die gewonnenen Eindrücke sacken zu lassen. Nach einem schmackhaften Abendessen, das uns mit neuen Energien versorgt, hast Du die Möglichkeit, an einer optionalen Entspannungsübung teilzunehmen. Diese Übung hilft Dir, den Tag harmonisch abzuschließen und Körper sowie Geist zur Ruhe zu bringen. Lass Dich von der friedlichen Atmosphäre umgeben und genieße die Zeit der inneren Einkehr!

↑ 290 m | ↓ 290 m | 7,5 km
Hostal Dragonera
Frühstück, Abendessen

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

Tag 3

Unser heutiges Trainingsgelände führt uns zum beeindruckenden Puig d'en Farineta, einem der malerischsten Orte Mallorcas. Hier hast Du die Gelegenheit, weitere hilfreiche Tools und Techniken kennenzulernen, die Dir dabei helfen, Deine Fähigkeiten im Umgang mit Höhenangst zu verbessern. Während wir die atemberaubende Landschaft erkunden, kannst Du diese neuen Werkzeuge direkt ausprobieren und wirst dabei auch ein wenig gefordert – eine perfekte Gelegenheit, Deine Komfortzone zu erweitern.

Der Abstieg vom Puig d'en Farineta bietet uns zudem ideale Möglichkeiten, uns intensiv mit dem Schritt- und Tritttraining zu befassen. Hier besprechen wir den effektiven Einsatz von Wanderstöcken, um Deine Stabilität und Sicherheit zu erhöhen. Natürlich hast Du auch die Gelegenheit, das richtige Handling der Stöcke zu üben. Lass Dich von der Schönheit der Natur inspirieren und nutze diese wertvollen Erfahrungen, um Deine Fähigkeiten weiterzuentwickeln und Deine Ängste zu überwinden.

↑ 305 m | ↓ 300 m | 8,7 km
Hostal Dragonera
Frühstück, Abendessen

Tag 4

Unser heutiger Tag steht ganz im Zeichen der Theorie, die uns helfen wird, die ersten beiden Tage unserer Reise zu reflektieren. In einer offenen und unterstützenden Atmosphäre besprechen wir gemeinsam unsere Erfahrungen, Herausforderungen und Erlebnisse. Dies ist eine wertvolle Gelegenheit, um Erfolge zu feiern und voneinander zu lernen. Der Austausch von Gedanken und Einsichten fördert nicht nur das Verständnis, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmern. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der freien Gestaltung und Erholung. Du hast die Möglichkeit, die Zeit nach Deinen Wünschen zu verbringen – sei es durch entspannende Spaziergänge in der Natur, das Lesen eines Buches oder einfach nur das Genießen der malerischen Umgebung. Diese Auszeit ist wichtig, um neue Energie zu tanken und die Erlebnisse der letzten Tage sacken zu lassen. Nutze diese Gelegenheit, um Dich zu regenerieren und Dich auf die kommenden Herausforderungen vorzubereiten. Lass uns gemeinsam diesen Tag nutzen, um sowohl Körper als auch Geist zu stärken!

Hostal Dragonera
Frühstück, Abendessen

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

Tag 5

Heute erwartet uns eine spektakuläre Rundwanderung, die mit atemberaubenden Ausblicken auf die malerische Küste Mallorcas begeistert. Wir starten wieder direkt in Sant Elm und machen uns auf den Weg zu einem beeindruckenden Trainingsgelände, das uns die Möglichkeit bietet, die Schönheit der Natur in vollen Zügen zu genießen. Während unserer Wanderung werden wir verschiedene Übungen gemeinsam durchführen und dabei unsere bereits erlernten Werkzeuge und Techniken anwenden, um unsere Fähigkeiten weiter zu vertiefen.

In der wohlverdienten Pause laden wir Dich ein, an einer gemeinsamen Entspannungsübung teilzunehmen, die inmitten der unberührten Natur stattfindet. Hier, fernab von Stress, Hektik und Lärm, kannst Du zur Ruhe kommen und neue Energie tanken. Diese Auszeit in der Natur ist nicht nur erholsam, sondern auch eine wertvolle Gelegenheit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Gestärkt und voller neuer Eindrücke machen wir uns schließlich auf den Rückweg zu unserem Hotel, wo wir die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen können.

↑ 250 m | ↓ 250 m | 7,3 km
Hostal Dragonera
Frühstück, Abendessen

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

Tag 6

Nachdem nun einige Tage voller intensiver Übungen und wertvoller Erfahrungen hinter uns liegen, steht heute bereits unsere letzte Wanderung auf dem Programm. Diese finale Etappe führt uns zum historischen Kloster La Trappa, wo wir die Gelegenheit haben, alles Erlernte noch einmal anzuwenden und zu vertiefen. Der Aufstieg zum Kloster hält einen kurzen, aber anspruchsvollen felsigen Abschnitt bereit, der uns jedoch nicht überfordern wird – mit der richtigen Technik und dem erlernten Wissen ist er gut zu meistern.

Oben angekommen, erwartet uns eine wohlverdiente Belohnung: der atemberaubende Ausblick von La Trappa, der uns einen spektakulären Blick auf die Küste und das glitzernde Mittelmeer bietet. Hier werden wir eine ausgiebige Pause einlegen, um die Schönheit der Umgebung in vollen Zügen zu genießen. Aufgrund der besonderen Atmosphäre dieses magischen Ortes bietet es sich an, eine kurze Meditation durchzuführen, während wir den direkten Blick auf das Mittelmeer genießen. Diese Momente der Stille und Reflexion helfen uns, die Erlebnisse der vergangenen Tage zu verarbeiten und inneren Frieden zu finden.

Auf dem Rückweg zum Hotel nehmen wir uns die Zeit, in Einzelgesprächen das Erlebte zu besprechen. Hier können wir unsere Erfahrungen austauschen und eventuell noch offene Fragen klären. Diese letzte Wanderung ist nicht nur ein krönender Abschluss unserer Reise, sondern auch eine wertvolle Gelegenheit, um das Gelernte zu festigen und die Gemeinschaft zu stärken. Lass uns gemeinsam diesen unvergesslichen Tag genießen und die Schönheit Mallorcas in vollen Zügen erleben!

↑ 350 m | ↓ 350 m | 8,1 km
Hostal Dragonera
Frühstück, Abendessen

Tag 7

Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen. Individueller Heimflug.
Eine Verlängerung des Aufenthalts im Hotel ist nach Absprache und Verfügbarkeit möglich.

Frühstück

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

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren

Anforderungen unterwegs:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik
Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 5 Stunden.
Schwierigkeitsgrade und Anforderungen ansehen.

Deine Reiseleistungen:

Unsere Leistungen im Überblick:
▸ 5 Tage Gruppen Höhenangst-Training
▸ 6x Übernachtung inkl. Halbpension
▸ Kursunterlagen

Deine professionelle Trainingsbegleitung
▸ Zertifizierter Sport-Mentalcoach
▸ NLP Master
▸ NLP Coach
▸ NLP Hypnocoach
▸ Psychologischer Berater und Personal Coach
▸ Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
▸ Stress- und Burnoutpräventionstrainerin
▸Gepr. Bergwanderführer / Bergführer

Nicht im Reisepreis enthalten:

▸ Hin- und Rückflug nach/von Palma de Mallorca
▸ Anreise ins Hotel und Abreise
▸ Sonstige Verpflegungen (Einkehr)
▸ Getränke und Trinkgelder

Reisebeginn/-ende:

Seminar-Beginn um 18:00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen im Hostal Dragonera
Seminar-Ende nach gemeinsamen Frühstück im Hostal Dragonera um ca. 10.00 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

Reiseinformationen:

Hinweis zu Flügen und deren Buchung:
Bitte buche Flüge, Bahnfahrten oder andere kostenpflichtige Verkehrsmittel erst, nachdem wir die Durchführung des Höhenangst-Trainings verbindlich bestätigt haben. Die Bestätigung erfolgt in der Regel
etwa vier Wochen vor Trainingsbeginn. Sollte das Training ausnahmsweise nicht stattfinden können, können
wir keine Kosten für bereits gebuchte Flüge, Bahnfahrten oder andere Verkehrsmittel übernehmen. Wir empfehlen daher, bei einer früheren Buchung auf flexible oder stornierbare Tarife zu achten.

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 deine Wanderung optimal auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

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