



YOGA & KLETTERN

Ganzheitliches Klettern

Bei dieser Kombination aus Klettern und Yoga versuchen wir die Komplexität von Körper und Geist zu zentrieren, zu fokussieren und zu verbinden. Um die Kletterleistung zu verbessern, sich körperlich wohler zu fühlen und trotz großer Belastungen den Bewegungsapparat zu schonen, zu kräftigen oder zu regenerieren.



**Klettern ist die praktische Anwendung des Yoga am Felsen.
Ein Körper-, Kletter - und Naturerlebnis der besonderen Art.**

Inhalt

Die Fähigkeiten, die für das Klettern nötig sind, werden im Yoga geschult: Konzentration auf den Moment, bewusster Körpereinsatz, Kennenlernen der eigenen, körperlichen und mentalen Grenzen und Möglichkeiten, Bündelung der Energie, Kraft der Atmung, ...

Leistungen

Organisation und Durchführung

Leitung Yoga: Gudrun Inreiter; www.gudruninreiter.com

Führung & Kurs Klettern: staatl. gepr. Berg u. - Skiführer

Organisation einer gemeinsamen Unterkunft

Ausbildungsort

Insel Krk in Kroatien

Ausbildungsstützpunkt

Hotel / Pension

Anforderungen

Keine Vorkenntnisse

Niveau

Anfänger bis Vortgeschrittene

Dauer

4 Tage

Termin

30.04. - 03.05.2015

Teilnehmerzahl

6 - 8 Teilnehmer

Preis

Euro 450,-- pro Teilnehmer

Zusatzkosten

3 x Ü / HP ca. Euro 130,--

Treffpunkt

1.Tag 12 Uhr Insel Krk Parkplatz beim Klettergebiet

Ausbildungsende

4. Tag ca. 16 Uhr

Mehr Info Yoga

Der Körper kann gut trainiert sein, über ausreichend Kraft und Ausdauer verfügen, wenn man im Kopf blockiert ist, geht nichts mehr. Immer stehen wir uns selbst im Weg: Glaubenssätze, Ängste, Muster, Ansprüche, Ehrgeiz, Leistungsdruck, Flucht nach vorne, stehen bleiben oder aufgeben, ...

Yoga entspannt und dehnt Körper und Geist. Die Beweglichkeit in der Hüfte, die im Yoga trainiert wird, kann fehlende Kraft kompensieren, der vertraute Umgang mit der Atmung lässt haarige Situationen am Fels überstehen.

Sollten Blockaden entstehen, die den Fortschritt im Klettern behindern, können diese mit einer energetischen EFT-Sitzung (www.gudruninreiter.com) aufgehoben werden. Häufige Blockaden: Vorstiegsangst, Angst vor der Höhe, vor dem Fall, wenig Zutrauen in die eigene Kraft, in das Material, ...

Eine EFT-Einheit(Klopfakupressur) bringt die Energie wieder zum Fließen und hilft die Blockade aufzulösen!

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung

SKI & MOUNTAINGUIDES

www.alpenalpin.com

HighMountain – Climbing – Freeride - Ice - Bigwall

Alpin & Kletterschule Kukla Thomas – Bundesstr.112 – 4822 Bad Goisern 0043 / 664 390 31 37