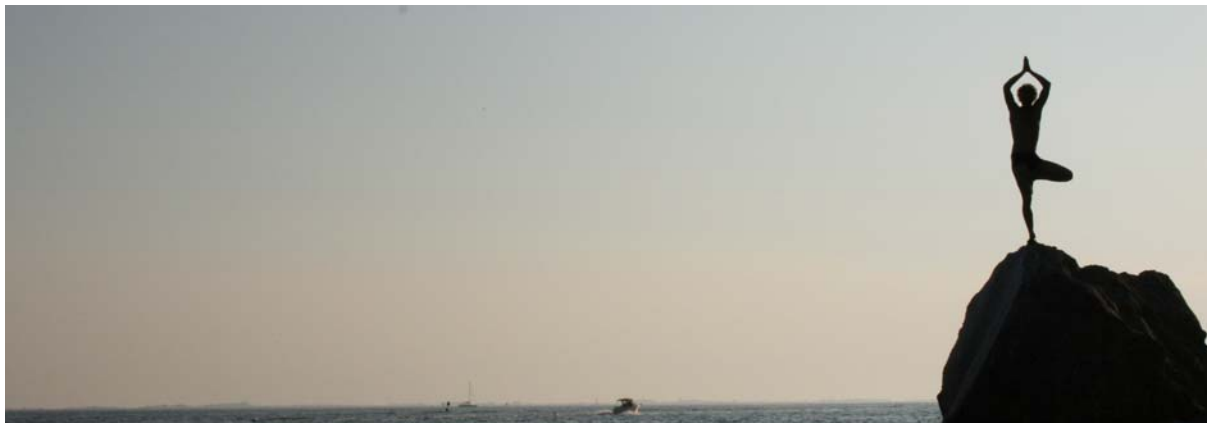


# Das Tao des Kletterns

3. – 5. Juli 2009

Zusammenwirkung von Körper, Geist & Seele



*Klettern ist ein Sport, bei dem man sich oft an der physischen und psychischen Grenze bewegt. Hier werden Charaktereigenschaften und das Zusammenspiel zwischen Körper, Bewusstsein und Unterbewusstsein sichtbar. Körperteile stehen dabei mit Emotionen in Beziehung.*

**Zielgruppe:**

Haupt- und ehrenamtliche JugendteamleiterInnen, JugendleiterInnen, JugendmitarbeiterInnen und TourenführerInnen des Oesterreichischen Alpenvereins.

**Teilnehmerzahl:**

Min.: 8 Max.: 16

**ReferentInnen:**

Mag. Hannes Hausherr, Dipl. Ing. Axel Tratter

**Ort:**

Kötschach-Mauthen (Kärnten)

**(Sonder)Preise:**

für aktiv gemeldete JugendteamleiterInnen, JugendleiterInnen, JugendmitarbeiterInnen und TourenführerInnen des Oesterreichischen Alpenvereins.

**Teilnehmerbeitrag:** 48,00 €

**Themen:**

Klettern ist ein Sport bei dem man sich meist an der physischen und psychischen Grenze bewegt. Hier treten die eigenen Charaktereigenschaften meist klar zu tage und das Zusammenspiel zwischen Körper, Bewusstsein und Unterbewusstsein wird sichtbar. Bestimmte Körperteile stehen dabei mit bestimmten Emotionen in Beziehung. Diese Beziehungen wurde von den Asiaten sehr gut erforscht, sind aber auch in unserer Sprache verwurzelt. Diese Beziehungen zu erforschen, eigene Schwächen und Stärken zu erkennen und Strategien zur Veränderung zu entwickeln ist Ziel dieses Workshops. Zudem ermöglicht es eine tiefgreifendere Verbesserung im eigenen Kletterkönnen zu erreichen.

... Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein (wie klettere ich)

... „Emotionale“ Anatomie

... Eigene Schwächen und Stärken erkennen

... Zusammenhang zwischen Kletterstil und Charakter

... Bewegungsprinzipien

... Angst, ihre Ursachen und Umgang damit

... Alternativübungen

... Vorstellung und Hintergründe von asiatischen Kampfkünsten, bzw. Bewegungs- und Gesundheitssystemen

**Die Fortbildung strebt an,**

- ... sich selbst und andere besser und bewusster wahrnehmen zu können
- ... Besseres Verständnis und Sensibilität für Körpersprache
- ... Besseres Verständnis wie Bewegung und Psyche zusammenwirken
- ... Bewussteres Handeln beim Klettern, bei anderen Sportarten und im Alltag
- ... Besseres Verständnis und Umgang mit der Angst vor allem beim Klettern
- ... Das Kletterkönnen tiefgreifend zu verbessern
- ... Besseres Verständnis beim Arbeiten mit Kletterkursen

**Anmeldung:**

**Lukas OFNER Dipl.Ing.**

TEAM-Jugendleiter Zweig Villach

Tiroler Straße 24, 9500 Villach

Tel: 0664/8262373

Email: [lukas.ofner@geologist.com](mailto:lukas.ofner@geologist.com)