

KURSE FÜR ALLE

UNSICHERHEIT, SCHWINDEL UND HÖHENANGST ÜBERWINDEN

Datum	Sonntag, 25. Mai oder 22. Juni 2025
Zeit	08:45 – 16:30 Uhr
Kursort	Restaurant Gyger AG, Neudorfstrasse 92, 7430 Thusis
Treffpunkt	08:40 Uhr, Bahnhof Thusis bzw. 8.45 Uhr im Restaurant Gyger
Kursleitung	Lara Mandioni
Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/Trekkingsschuhe mit gutem Profil, evtl. Wanderstöcke, persönliches Notizmaterial, evtl. Verpflegung aus dem Rucksack
Kursinhalt	– Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinung erkennen – Anhand simpler Prinzipien der Hirnforschung verstehen, wie der Körper in solchen Momenten funktioniert und wie eben nicht – Unsicherheit und Höhenangst mit einfachen und gezielten Instrumenten mental und beim Gehen angehen. Übung macht den Meister! Vormittag: Theorie und Übungen im Kurslokal Nachmittag: praktische Übungen im Gelände Mittagessen (im Café Gyger oder mitgebrachtes Picknick) sind Sache der Teilnehmenden.
Kursziele	– wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden – im Voraus erkennen, in welchen potenziellen Situationen im Gelände Unsicherheit und Angst auftreten – erlernen von Techniken und Übungen, welche zu Sicherheit und Wohlbefinden beim Wandern führen
Kurskosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Dokumentation: – WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person – Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.
Anmeldung	bis 19. Mai / 16. Juni 2025 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
Abmeldung	Begründete Abmeldungen bis 7 Arbeitstage vor Kursdurchführung bleiben ohne Folgekosten. Bei Abmeldungen weniger als 7 Arbeitstage vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet, bei Abmeldungen am Vortag des Kurses, am Kurstag oder bei Nichterscheinen am Kurs sind 100% der Kurskosten fällig.
Bemerkungen	Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden