



Mental stark als Bergsteigerin

Mental stark am Berg – Mental stark im Leben.
Von Frauen für Frauen.

8. bis 10. Juli 2022

Kesch SAC Hütte
Albulatal/Engadin, Graubünden

Mentalcoaching, Tourencoaching, Sicherheit
& Orientierung, Workshops, Arbeitsbuch,
Tourenleitung,
Unterkunft, Vollpension, Bergführerin.

[Anmeldung/Buchung](#)

Ziel ist es, am Sonntag am Sonntag den Piz Kesch zu besteigen, was mental durchaus herausfordernd ist. Trittsicherheit im Gelände und Schwindelfreiheit ist erforderlich. Wir treffen uns am Freitagabend in Bergün, von wo aus wir mit dem Auto bis Chants fahren, bevor wir den Aufstieg zur Kesch-Hütte in Angriff nehmen. COVID-konformes Verhalten ist Ehrensache.

Der Samstag dient der Vermittlung und Schulung des notwendigen Grundlagenwissens. Am Sonntag wendet ihr das Gelernte praktisch während der Besteigung des Piz Kesch über Gletscher und Felspartien anwenden können. Der Workshop endet am Sonntag gegen Abend. Das Programm ist so ausgestaltet, dass genügend für individuelle Auszeiten und bilaterale Gespräche bleibt. Erfahrungsgemäss ist weniger mehr.

Um einen optimalen Lernerfolg und die Umsetzung in den Alltag zu erleichtern, werdet ihr im Vorfeld des Workshops das Handbuch «Mental stark am Berg», das im SAC Verlag erschienen ist, zugestellt erhalten, mit der Bitte, einzelne Kapitel durchzuarbeiten und ins Thema einzulesen. Im Rahmen einer Social Media Gruppe werden wir euch dabei begleiten.

Im Nachgang zum Workshop werden wir im Rahmen derselben Social Media Gruppe die Integration des Gelernten in den Alltag festigen. Zudem stehen wir Euch allen innert 12 Wochen je für 1to1 Coaching, das ganz auf euch eure persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet ist, zur Verfügung.

Eure Coaches und Wegbegleiterinnen

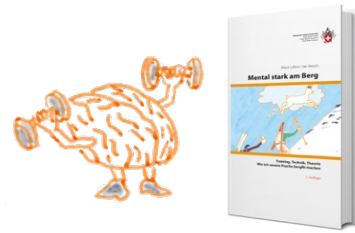
Maya Lalive
Maya Lalive

Rosaria Michaela
Rosaria Michaela

Programm/Ablauf/Informationen

Bis 2 Wochen vor dem Workshop

- Zustellung Packliste
- Zustellung Handbuch «Mental stark am Berg»
- Teilnehmerliste
- Detailliertes Programm
- Einlesen ins Thema (anhand des Handbuches)
- Teaser-Inputs



Freitag

- Individuelle Anreise: Per OEV oder PW
- 1600 Uhr: Bergün Bahnhof, Begrüssung, Transport nach Chants
- 1630 bis 1830 Uhr: Zustieg zur Keschhütte (Gepäck im Rucksack)
- 1900 bis 2000 Uhr: Abendessen
- 2000 bis 2130 Uhr: Wir stellen uns vor (Wer wir sind, weshalb wir hier sind, was erwarten wir) – Ablauf Workshop - gemeinsamer Apéro
- Ab 2100 Uhr: Schlummertrunk

Samstag

- 0730 bis 0830 Uhr: Frühstück
- 0900 bis 1700 Uhr: Workshops, outdoor und indoor
- 1800 Uhr: Gemeinsamer Apéro
- 1900 bis 2000: : Gemeinsames Abendessen
- 20.00 bis 2100 Uhr: Wrap up Workshops – Outlook Sonntag/Schlummertrunk

Workshop-Inhalte:

- Basis Techniken und Werkzeuge der mentalen Stärke kennen -und anwenden lernen
- Atmung als Technik vertiefen, Fokussierung, Visualisierung, Gedanken und Emotionen steuern
- Orientierung auf der Karte analog und digital und im Gelände
- Verhalten am Berg und Sicherheit
- Mein mentales Ziel/mein Tourenziel entwickeln – Visionsworkshop

Sonntag

- 0600 bis 0630 Uhr: Frühstück
- 0630 bis 1430 Uhr: Besteigung des Piz Kesch, Anwendungstour im Gelände/Gletscher
Orientierung, Sicherheit, mentale Herausforderungen meistern
- Ca. 1430 Uhr: Kaffee und Abschlussbesprechung Keschhütte
- 1530 bis ca. 1730 Uhr: Abstieg Keschhütte, anschliessend individuelle Heimreise

Bis 12 Wochen nach dem Workshop

- Follow up's via Erfa Gruppe
- Personal Coaching pro Teilnehmer (1 Lektion) nach Absprache

Ausrüstung

- Bergschuhe, Steigeisen, Stöcke, der Sportart entsprechende Kleidung etc. ist Sache der Teilnehmer
- Eine detailliertere Packliste wird nach der Anmeldung zugestellt

Voraussetzungen

- Wanderskala T4/T5
- Trittsicherheit im Gelände
- Covid-Zertifikat gemäss aktuellen Bedingungen seitens des BAG (Schweiz)

Weitere Informationen

- Maya Lalive, +41 79 601 60 00 & Rosaria Michaela Heeb, +41 78 720 34 10