Kletter- und Yogaretreat für FLINTA* / MINTA*

Du hast Lust auf ein besonderes Kletter- und Yogaerlebnis in einer FLINTA*/MINTA*-only Gruppe? Gemeinsam erforschen wir ein Wochenende lang nicht nur deine offensichtlichen Kletterfähigkeiten, sondern auch deine Motive, Bedürfnisse und Wünsche beim Klettern. Wo stehst du gerade und wo möchtest du hin? Wir werfen einen ganzheitlichen Blick auf alle Facetten deiner Kletterpersönlichkeit und was es braucht, dass du sie voll entfalten kannst. Mit einem Paket spannender Erkenntnisse über dich selbst und neue Impulse, kannst du diese in Zukunft stärker einbeziehen - für noch mehr Spaß beim Klettern.

Kursbeschreibung

Wir blicken über das rein Physische hinaus und setzen uns mit deinen ganz persönlichen Zielen, Werten und Herausforderungen beim Klettern auseinander. Neben dem eigentlichen Klettern erwarten dich inspirierende Übungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Bei den Yogaeinheiten lernst du deinen Körper besser kennen und wahrzunehmen. Du aktivierst jede Zelle, schärfst deinen Fokus, sodass du gut vorbereitet in den Klettertag startest.

Kursziel

Du kennst deine persönlichen Stellschrauben, um "besser" und noch freudvoller zu klettern. Du verstehst den Zusammenhang zwischen physischer und psychischer Komponente. Du hast erste Strategien an der Hand, um dich sowohl technisch, physisch als auch mental weiterzuentwickeln.

Kursinhalte

Freitag

- Kennenlernen und Ausblick, Awareness
- Erstes Erkunden deiner Motivation und Ziele beim Klettern
- Kleiner Yoga-Abschluss zur Entspannung
- Gemeinsames Abendessen

Samstag

- Aktivierendes Yoga am Morgen
- Am Fels beschäftigen wir uns mit den Themen Sicherheit und Vertrauen beim (Draußen-)Klettern; wo stehst du gerade, wo willst du hin, wie könnte der Weg aussehen?



Sonntag

- Aktivierendes Yoga am Morgen
- Am Fels beschäftigen wir uns mit den Themen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen; Komfortzone und Grenzen, Dialog mit dir selbst, Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Follow-Up Termin online

- Kleine Yoga Session
- Sharing: Wo stehst du heute beim Klettern? Was hat sich verändert?

Kursleitende

Freddy Petri, <u>happyyoutdoor.com</u> Natascha Reichert, <u>seiso-yoga.de</u>

"Wir verbinden unsere Erfahrungen, um dir ein rundes Erlebnis mit den Synergien zwischen Klettern und Yoga zu ermöglichen. Wir arbeiten Hand in Hand und sind seit einigen Jahren ein gutes Team. Unsere gemeinsame Arbeit ist durch unterschiedlich Kompetenzen und gleiche Werte geprägt. Unser gemeinsames Ziel ist es am Menschen zu wirken, unseren Teilnehmenden ein tolles Erlebnis zu bescheren und unsere Erfahrungen weiterzugeben."

Dauer

Fr 12.07. bis So 14.07.2024, KlosterGut in Schlehdorf am Kochelsee Klettergebiet Frauenwasserl, Oberammergau

Beginn Fr 16 Uhr, Anreise ab 14 Uhr möglich Ende So ca. 17 Uhr

Follow-Up Meeting online: Di 10.09.24, 18:30 bis 20:30 Uhr

Anzahl Teilnehmende

min. 8 / max. 12 Personen

Zielgruppe und Voraussetzungen

FLINTA* und MINTA* ab 16 Jahren Die Abkürzungen FLINTA*/MINTA* schließen alle Personen ein, die aufgrund ihrer Geschlechtsidentität patriarchal diskriminiert werden. Die einzelnen Buchstaben stehen für Frauen bzw. Mädchen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, transgender und agender Personen. Das angehängte Sternchen steht für alle, die sich in keiner der vorherigen Bezeichnungen wiederfinden und die nicht cismännlich sind.

Mit diesem Kursangebot möchten wir einen diskriminierungssensiblen Raum schaffen, in dem sich alle Personen möglichst frei von patriarchalen Verhaltensweisen entfalten und sich ungestört mit ihrer Kletterpersönlichkeit auseinandersetzen können. Es ist genug Platz für Austausch, neue Verbindungen zu knüpfen und zu erleben, wie schön es ist sich in dieser Konstellation gegenseitig zu supporten.

Klettervoraussetzungen

Klettererfahrung am Fels, Schwerpunkt ca. 6a (Halle eher 7-), routiniertes Sichern von Toprope und Vorstieg. Bitte beachte, dass dieser Kurs kein Angebot für die ersten Schritte aus der Halle an den Fels ist.

Preis

200,00 € pro Person*

Inklusive Verpflegung (Gemeinschaftliches Kochen) und Übernachtung im Zelt, Mobilität vor Ort, sowie Follow-Up Zoom Meeting im September. Exklusive An- und Abreise nach Schlehdorf.

* Der finanzielle Aspekt soll kein Hinderungsgrund für deine Teilhabe darstellen. Sollte der Teilnahmebeitrag deine finanziellen Möglichkeiten überschreiten, melde dich gerne bei uns - wir finden eine Lösung.

Ausrüstung

Du erhältst nach Anmeldeschluss eine konkrete Packliste von uns, die du um Alles, was du sonst noch gerne beim Klettern und Zelten dabeihast, eigenständig ergänzen kannst.

Hier geht's zur Anmeldung:

https://210.webclimber.de/de/courseBooking/course/24-ausfahrt-3-tage-gs?id=2928



Kontakt

<u>b.riegler@gipfelstuermer-muc.de</u> (Birgit Riegler) <u>k.gocke@gipfelstuermer-muc.de</u> (Kathi Gocke) E-Mail:





