

Gemeinsam Touren sicher spuren

Die optimale Spur finden, am Berg wie im Leben



Handeln, erleben, lernen und erfahren

Wer das Skitourengehen abseits der gesicherten Pisten erleben will, tut gut daran, sich mit einigen wichtigen Themen auseinander zu setzen um grundlegende Fähigkeiten zu erlernen. Die Technik des Aufsteigens mit Fellen ist nicht allzu schwierig zu erlernen. Auch für die Abfahrt werden bald die Basics beherrscht, um zumindest sicher den Berg wieder runter zu kommen.

Richtig interessant wird es, wenn wir uns selbständig mit den notwendigen Maßnahmen und Rahmenbedingungen für die Planung und Durchführung einer Skitour im Gelände beschäftigen.

Wie planen wir die passende Tour, was gibt es zu berücksichtigen, welche Hilfsmittel und Informationen können wir nützen? Wie legen wir eine „Wohlfühl-Spur“ an? Welches kluge Tempo wählen wir, besonders am Beginn der Tour? Wie planen wir regelmäßige Pausen ein?

Aber auch andere „Lebens-nahe“ Themen begegnen uns auf Tour: Welches Ziel planen wir und wie verfolgen wir es? Wie kommunizieren und entscheiden wir in der Gruppe, wie organisieren wir uns? Wie gehen wir mit der Anstrengung um? Können wir Erfolge gemeinsam feiern oder auch gemeinsam umkehren, zurückgehen?

Inhalte

- Grundlagenwissen für die selbständige Planung und Durchführung von Skitouren (Tourenplanung, Schnee- und Lawinenkunde, Orientierung, Geh- und Abfahrtstechnik, etc.)
- Selbständige Planung und praktische Durchführung von 2 leichten Skitouren
- Einfache Mentale Strategien (Ziele setzen, Aufmerksamkeit lenken, Durchhalten, ...)
- Reflexion in der Gruppe und Selbstreflexion, Erkenntnistransfer in Alltagssituationen
- Skitourengehen als Gesundheits-Sport, Ressourcenstärkung, Entspannung, Erholung



Natur und die Berge als Lehrmeister

Nicht jeder Seminarraum braucht 4 Wände

Teilnehmerkreis - Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die schon erste Erfahrungen mit dem Skitourengehen gemacht haben und gerne selbständig leichte bis mittelschwere Touren im Gelände planen und durchführen wollen. Die aber auch offen sind, sich mit der Philosophie des Skitourengehens und den Möglichkeiten fürs Leben zu lernen auseinanderzusetzen.

Menschen, die ein Auge haben für die Natur, die Berge und ihre vielfältigen Möglichkeiten die sie uns bieten über und für uns selbst zu lernen sowie unsere Ressourcen nachhaltig zu stärken. Die auch bereit sind, sich mit der Dynamik in einer Gruppe zu beschäftigen und gemeinsam darüber zu reflektieren.

Kondition für gemütliche Aufstiege bis zu 3 Stunden und anschließende, entspannt-leichte Abfahrten sollte vorhanden sein.

Ihr Trainer und Coach

Mag. Heinrich Lechner, Management-Trainer, Dipl. Mental-Coach
Sportwissenschaftler, UIAGM-Bergführer und Erlebnispädagoge

Termin/Ort:

2,5 – 3 Tage, Skitouren-Gebiet in den Alpen, je nach Teilnehmer*innen,
Hotel oder Seminarhaus abhängig von Anreisestrecke und Verfügbarkeit



Infos: [peak experience GmbH](https://www.peak-experience.at), 5020 Salzburg +43 676 / 63 04 331 office@peak-experience.at