

## KURSE FÜR ALLE

### UNSICHERHEIT, SCHWINDEL UND HÖHENANGST ÜBERWINDEN

<b>Datum</b>	Sonntag, 25. Mai oder 22. Juni 2025
<b>Zeit</b>	08:45 – 16:30 Uhr
<b>Kursort</b>	Restaurant Gyger AG, Neudorfstrasse 92, 7430 Thusis
<b>Treffpunkt</b>	08:40 Uhr, Bahnhof Thusis bzw. 8.45 Uhr im Restaurant Gyger
<b>Kursleitung</b>	Lara Mandioni
<b>Anforderungen</b>	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
<b>Ausrüstung</b>	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/Trekkingsschuhe mit gutem Profil, evtl. Wanderstöcke, persönliches Notizmaterial, evtl. Verpflegung aus dem Rucksack
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinung erkennen</li><li>– Anhand simpler Prinzipien der Hirnforschung verstehen, wie der Körper in solchen Momenten funktioniert und wie eben nicht</li><li>– Unsicherheit und Höhenangst mit einfachen und gezielten Instrumenten mental und beim Gehen angehen. Übung macht den Meister!</li></ul> Vormittag: Theorie und Übungen im Kurslokal Nachmittag: praktische Übungen im Gelände Mittagessen (im Café Gyger oder mitgebrachtes Picknick) sind Sache der Teilnehmenden.
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden</li><li>– im Voraus erkennen, in welchen potenziellen Situationen im Gelände Unsicherheit und Angst auftreten</li><li>– erlernen von Techniken und Übungen, welche zu Sicherheit und Wohlbefinden beim Wandern führen</li></ul>
<b>Kurskosten</b>	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Dokumentation: <ul style="list-style-type: none"><li>– WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person</li><li>– Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person</li></ul> <b>Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.</b>
<b>Anmeldung</b>	bis 19. Mai / 16. Juni 2025 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
<b>Abmeldung</b>	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.
<b>Bemerkungen</b>	Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden