



Kletter- und Yogaretreat für FLINTA*

Du hast Lust auf ein besonderes Kletter- und Yogaerlebnis in einer FLINTA*-only Gruppe? Gemeinsam erforschen wir ein Wochenende lang nicht nur unsere offensichtlichen Kletterfähigkeiten, sondern auch unsere Motive, Bedürfnisse und Wünsche beim Klettern. Wo stehe ich gerade und wo möchte ich hin? Wir werfen einen ganzheitlichen Blick auf alle Facetten unserer Kletterpersönlichkeit und was es braucht, dass wir sie voll entfalten können. 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 (unsere)

Wir blicken über das rein Physische hinaus und setzen uns mit unseren 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 lernen wir unseren Körper besser kennen und wahrzunehmen. Wir aktivieren jede Zelle, schärfen unseren Fokus, sodass wir gut vorbereitet in den Klettertag starten.

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, happyoutdoor.com

Natascha Reichert, seiso-yoga.de

“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 unterschiedliche 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 18.07. bis So 20.07.2024, Wolfsberghaus bei Obertrubach
Klettergebiet: Trubachtal, Fränkische Schweiz (Frankenjura)

Beginn: Freitag 16 Uhr, gemeinsame Anreise in Fahrgemeinschaften nach
Absprache

Ende: Sonntag ca. 17 Uhr

Follow-Up Meeting online: Di 02.09.25, 18:30 bis 20:30 Uhr

Anzahl Teilnehmende

min. 8 / max. 12 Personen

Zielgruppe und Voraussetzungen



FLINTA*

Die Abkürzung FLINTA* schließt alle Personen ein, die aufgrund ihrer Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung 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 cis-männlich 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, routiniertes Sichern von Toprope und Vorstieg. Bitte beachte, dass dieser Kurs kein Angebot für die ersten Schritte aus der Halle an den Fels ist.

Meldet euch gerne bei Rückfragen oder Unsicherheiten!

Preis

200,00 € pro Person*

Inklusive Verpflegung (Gemeinschaftliches Kochen) und Übernachtung in Mehrbettzimmern im Wolfsberghaus, sowie Follow-Up Zoom Meeting.

* 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 dabei hast, eigenständig ergänzen kannst. Sollte dir was fehlen besteht die Möglichkeit, Ausrüstung von uns zu leihen.



BAYERNS
BESTE
GIPFELSTÜRMER



HappyOutdoor
Boulder & Outdoor Training

in Kooperation mit



Hier geht's zur Anmeldung:

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

Anmeldeschluss: 18.05.2025

Kontakt

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

