

„Geh an die Orte, die du fürchtest! „

Vortrag und Workshop zum Umgang mit Ängsten beim Klettern und in anderen Situationen.

Mit Petra Müssig, Starnberg

Vortrag am 22. Januar 2010

Workshop am 23. Januar 2010

in Freiburg, Villaban und in der Kletterhalle Freiburg

Klettern und andere Sportarten machen Spaß und ... nicht selten auch Angst. Dieser Tatsache begegnet Ex-Snowboard-Weltmeisterin und Sport-Coach **Petra Müssig** seit Jahren in ihren Vorträgen und Workshops für Menschen beim Klettern, Mountainbiken, im Schneesport und für Menschen mit Höhenangst die sich ihren Ängsten bewusst stellen möchten. „Eine ideale Mischung aus pädagogischem, psychologischem und sportivem Ansatz, um Kletternden, Erlebnispädagogen und Interessierten aus anderen Sportarten dieses Thema in Theorie und Praxis näher zu bringen!“ sagte sich Stephan Straub, Geschäftsführer des erlebnispädagogischen Dienstleisters **N.E.W.- Institut in Freiburg** und lud Petra Müssig als Dozentin für einen Vortrag und einen Praxis-Workshop nach Freiburg ein. Neben wissenswerten Hintergründen aus Gehirnphysiologie und Biologie werden Techniken und Strategien aus Sportpsychologie, Trainingslehre und Mentalem Training vorgestellt die einen konstruktiven Umgang mit der – durchaus sinnvollen – Angst in sportlich besonders herausfordernden Situationen ermöglichen.



Der Vortrag und der Workshop mit Theorie und Praxisteilen richten sich an Kletterer und Kletterinnen aller Grade, Interessierte aus anderen Sportarten sind willkommen. Es wird um Selbstvertrauen gehen aber auch um Angst, Selbstzweifel, Ausreden, Vermeidungsstrategie.

Schwerpunkte in Vortrag und Praxisworkshop sind:

- Angst- und Stressbewältigung
- Mentale Strategien für mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- Kognitives und Mentales Training
- Selbstumgang und Selbstgespräche
- Zielsetzung, Ansprüche und Druckregulation

Der Vortrag kostet 7€ für Student/-innen / Ermäßigte, sonst 10 €

Der Workshoppreis beträgt 75 € für Student/-innen und Ermäßigte, sonst 95 € zzgl.

Kletterhalleneintritt.

Klettermaterial kann von N.E.W. kostenfrei geliehen werden!

Für Workshopteilnehmende ist der Vortrag kostenlos.

Anmeldung über: www.new-institut.de und telefonisch: Stephan Straub 0761/ 401 44 66