

● EIN WORKSHOP ZUM UMGANG  
MIT ÄNGSTEN BEIM KLETTERN  
UND IN ANDEREN SITUATIONEN.



N.E.W.-INSTITUT  
FREIBURG

"GEH AN DIE ORTE DIE DU FÜRCHTEST!"

## FACTS:

- Vortrag: 22. Jan 2010, 20 Uhr Villaban Marie-Curie-Str.1; 79100 Freiburg  
Kosten: 10 € erm. 7 €
- Workshop: 23. Jan 10 Villaban & EigerNord  
Kosten: 95 € / erm. 75 € zzgl. Kletterhallen-  
eintritt (für Workshopteilnehmende ist der  
Vortrag kostenlos). Klettermaterial kann von  
N.E.W. kostenfrei geliehen werden.
- Workshopanmeldung:  
[www.new-institut.de/](http://www.new-institut.de/) [info@new-institut.de](mailto:info@new-institut.de)  
0761/ 401 44 66 Stephan Straub

## REFERENTIN:



Petra Müssig,  
Starnberg  
Ex-Snowboard-  
Weltmeisterin und  
Sportcoach

## ZUM WORKSHOP:

"Mach zu...!"  
Ihr kennt das vielleicht: Du kletterst, kommst  
nicht mehr weiter und trotz Vertrauen zum  
Seilpartner gehst du nicht an die Sturzgrenze  
wie es beim Sportklettern eigentlich sein  
könnte/ sollte. Du gehst lieber auf "Nummer  
sicher" ... warum eigentlich?

Klettern und andere Outdoorsportarten  
machen Spaß... und nicht selten auch Angst!

So richtet sich dieser Workshop mit Theorie  
und Praxisteilen an KletterInnen aller Grade,  
an Kletterneulinge sowie an Menschen aus  
anderen "Angst-Sportarten".

Es wird um Selbstvertrauen gehen, aber auch  
um Angst, Selbstzweifel, Ausreden, Vermeid-  
ungsstrategien...

Übungsschwerpunkte am Praxistag:

- Angst- und Stressbewältigung
- Mentale Strategien für mehr Selbst-  
sicherheit und Selbstvertrauen
- Kognitives und mentales Training
- Selbstumgang und Selbstdialog
- Zielsetzung und Ansprüche

Werbepartner:

[www.eigernord.de](http://www.eigernord.de)



Kletter-Boulderhalle  
Hans-Bunte-Str. 10a  
Freiburg

[www.new-factory.de](http://www.new-factory.de)



Teamtrainings  
Betriebsausflüge  
Incentives  
Outdoor  
Coaching