

WARUM BOULDERN?

DIE INNOVATIVE THERAPIEFORM

Bouldern wirkt wie ein Spiegel. An der Wand zeigen sich Verhaltens- und Gedankenmuster, die im Alltag entweder gar nicht oder nur unterschwellig auftauchen. In jedem Fall aber beeinträchtigen sie unser Leben und unsere Gefühlswelt. Bouldern und Klettern hilft das Gedankenkarussell zu stoppen und sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren.

WAS PASSIERT BEIM GEMEINSAMEN BOULDERN?

Wir nehmen emotionale Phänomene wahr und verstehen diese, wir verbessern das Körpergefühl, wir tauschen uns in der Gruppe aus, erleben Erfolgserlebnisse, stärken die Selbstwirksamkeit und erhöhen die Stressresistenz.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Für alle, die eine neue Form des bewegten mentalen Trainings in der Gruppe kennenlernen möchten und für alle, die akut oder präventiv etwas für ihre mentale Gesundheit tun möchten.

STUNDENAUFBAU

ZU WÖCHENTLICH WECHSELNDEN THEMEN SCHWERPUNKTEN

Jede Trainingseinheit beginnt mit einer Achtsamkeitsübung, um mit freiem Kopf starten zu können. Danach folgt eine Einführung in das jeweilige Thema mit einem interaktiven Austausch persönlicher Erfahrungen. Die wöchentlich wechselnden Themen bearbeiten wir im Anschluss an der Boulder oder -Kletterwand. Gegen Ende bleibt dann immer noch ausreichend Zeit, um sich nach Belieben frei und selbstständig auszupowern. Die Einheiten enden mit einer Feedbackrunde und einer abschließenden Entspannungsübung.

