



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrath Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: -19

E-Mail: evinfo@liw.de

Internet: <http://www.liw-ev.de>

Der Weg des Kletterers/der Kletterin – Klettern, Achtsamkeit, Meditation und körperliche/mentale Selbsterfahrung

Kletterseminar am Fels im Mittelrheintal

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die gerne Klettern oder dieses einmal ausprobieren möchten und Erfahrungen aus der Kletterei auf ihre persönliche Entwicklung übertragen möchten, sei es in Beruf, Familie oder privaten Bereich.

Beim Klettern ist der Mensch mit sich eins. Es geht um das kontrollierte Wahrnehmen von Körper, Geist und Seele. Konzentration, Einsicht, Achtsamkeit und Loslassen sind Künste, die über Fallstricke oder Weiterkommen entscheiden können.

Wir klettern im Morgenbachtal, welches sich im romantischen Mittelrheintal befindet. Zahlreiche Burgen und mittelalterliche Städte bestimmen das Bild dieses Rheinabschnittes. Sagen und Mythen rangen sich um diese Region. Als Bonbon gibt es Freitag- oder Samstagabend ein kulturelles Highlight zum Thema Rhein.

Inhalt des Seminars

In Fußreichweite zum Hotel befindet sich das Morgenbachtal. Dort gibt es Kletterfelsen aus Quarzit. Wir klettern in 2er Seilschaften. Sie erlernen wichtige Dinge zu Sicherungstechniken und zu Kletterausrüstung. Die Kletterzeit dauert – je nach Wetter - bis ca. 21:30 Uhr Freitagabend (kleine Einführung am Fels), Samstag, ca. fünf bis sechseinhalb Stunden sowie am Sonntagvormittag bis Mittag ca. drei Stunden.

Neben dem Klettern befassen wir uns mit unserer persönlichen Ansicht von Kraft und Leistung. Wie können wir unseren Blickwinkel und Gewohnheiten ändern, um persönlich zu wachsen und Herausforderungen zu meistern. Wie werde ich zum Beobachter meiner selbst? Wie finde ich einen Weg, Entscheidungen nachhaltig für mich zu treffen und damit Zufriedenheit zu erlangen.

Wie nehmen wir unseren Körper am Fels wahr. Welche Methoden und Techniken gibt es, scheinbar Unüberwindbares zu meistern – und zwar sowohl im mentalen als auch im körperlichen Bereich. Wie viel Konzentration, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, wieviel Kraft oder Technik benötige ich?

Am Fels erarbeiten wir uns Wege über verschiedene Routen und werden mit unserem individuellen Erleben von Mut, Hoffnung, Angst, Selbstvertrauen und Verantwortung, etc. konfrontiert. Das meistern unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bringt uns weiter und ermutigt uns. Dabei ist das persönliche Weiterkommen entscheidend von Achtsamkeit und Verhaltensmustern geprägt.

Seminar Nr.:	825118
Termin:	15.06.-17.06.2018 Freitag, 18.00 Uhr – Sonntag, 14.00 Uhr
Ort:	Trechtingshausen
Preis:	340,00 € (Ü/F) EZ-Zuschlag: 48,00 € insg.
Dozent:	Peter Wendland Peter Wendland (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig) und DAV Mitglied.
TeilnehmerInnenzahl:	10-16
Leistungen:	Seminar, Übernachtung mit Frühstück, Versicherungen

Beim Klettern verlassen wir unsere Komfortzone und gehen in die Risikozone. Was passiert dann mit mir?

Das Seminar bietet an, dazu die eigenen Sinne zu schärfen. Das Klettern im Team ist geprägt von Kommunikation. Neben verbaler Kommunikation, spielt die emotionale Kommunikation, Empathie und das Einfühlen eine große Rolle. Beim Klettern stellen sich Fragen wie: Wie sichere ich, wenn ich meinen Kletterpartner nicht mehr sehe? Wie kommuniziere ich?

Achtsamkeit ist ein zentrales Thema beim Klettern. Im Moment zu sein und sich seiner Selbst bewusst zu werden. Achtsamkeit zu üben gegenüber meinem Kletterpartner.

Meditation ist ein wichtiger Teil des Seminars. Wir beginnen den Tag mit einer ca. 30-minütigen Morgenmeditation. Nach dem Klettern werden wir uns zur Tiefenentspannung und Meditation treffen. Diese dauert ca. 50 Minuten. Über Meditation erfahren wir den Zusammenschluss von Körper und Geist. Diese Erfahrung möchten wir auf das Klettern transformieren.

Über buddhistische Methoden der Tiefenentspannung (Muskelrelaxation) erfahren wir unsere Körperwahrnehmung neu. Tiefe Entspannung und Atemübungen führen uns zu dem Punkt, in uns zu wohnen. Dieser Zustand ermöglicht es uns, leichter Entscheidungen zu treffen, uns unseren Ängsten bewusst zu werden. In der Sitzmeditation lernen wir über einen längeren Zeitpunkt still für uns da zu sein und unsere Gedanken ruhen zu lassen

Klettern

Das Seminar richtet sich an Einsteiger (Kletterrouten sind auch für Anfänger geeignet) und Fortgeschrittene bis Stufe „6“. Es geht nicht darum schwere Routen zu meistern. Es geht um die Selbsterfahrung, das Kennenlernen der eigenen Verhaltensmuster und Erweiterung der bisherigen Sicht- und Kletterweisen. Wir arbeiten mit automatischen Sicherungsgeräten. Schuhe für das Klettern werden nicht gestellt. Bitte bringen Sie - wenn vorhanden - Kletterschuhe mit, diese sind im Handel für Einsteiger auch im unteren Preissegment zu erwerben. Ansonsten bringen Sie bitte Turnschuhe mit weichen Sohlen mit.

Die Kletterzeit dauert – je nach Wetter - bis ca. 21:30 Uhr Freitagabend (kleine Einführung am Fels), Samstag, ca. fünf bis sechseinhalb Stunden sowie am Sonntagvormittag bis Mittag ca. drei Stunden.

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten sind keine Teilnahmevoraussetzung. Das Seminar ist aber nicht geeignet für Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen. Eine gute körperliche Konstitution ist von Vorteil, Schwindelfreiheit erforderlich.

Bei Regenwetter können wir nicht klettern. Wir versuchen dann, das Klettern in die regenfreien Tagesabschnitte zu legen oder – wenn das nicht möglich ist - in eine Kletterhalle (voraussichtlich Mainz) auszuweichen.

Das Seminar möchte ihnen einen guten Weg zu sich selbst vermitteln, um im Alltag, Gelassenheit und Ruhe zu finden sowie weitreichende Entscheidungen ohne Druck treffen zu können.

Fahrten vor Ort

Die Kletterfelsen liegen in unmittelbarer Nähe unseres Hotels. Bei Regenwetter müssen wir ggf. in eine Kletterhalle (voraussichtlich Mainz) ausweichen. Um diese zu erreichen, benötigen wir dann die Privatfahrzeug der Teilnehmer. Wir bezahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,30 €.



Material

Bitte bringen Sie mit zum Klettern:

- leichte Oberbekleidung mit Beweglichkeit (T-Shirt, Fließjacke)
- Hose mit guter Beweglichkeit (Outdoor, Kletterhose, Jogginghose), keine Jeans
- Schuhe:
 - wenn vorhanden: Kletterschuhe, sonst Turnschuhe mit weichen Sohlen
 - zum Wechseln und Sichern: Wanderschuhe oder Outdoorschuhe
- Regendichte Jacke
- Wasser, Getränke, Hautcreme (für die Hände)

Das wird gestellt:

- Klettergurt
- Karabiner, Sicherungsgerät
- Chalkbeutel, Helm
- Seil, ggf. Bandschlinge

Wenn eigenes Klettermaterial vorhanden ist, kann es mitgebracht werden.

Es wird am Samstag ein abendliches kulturelles Event geben, welches das Thema Rhein und Geschichte/sagen zum Inhalt haben wird.

Übernachtung

Sie sind im Landgasthof Rosenhof in Trechtingshausen (www.hotel-trechtingshausen-bingen.de) untergebracht. Das Landgasthaus Rosenhof befindet sich in einem 1901 erbauten historischen Gebäude mit viel Flair und Atmosphäre. Trechtingshausen liegt im Mittelrheintal knapp 10 km nördlich von Bingen. Das Partnerhaus "Gasthaus Weißes Ross" verfügt über ein Restaurant mit einer Vielzahl an Speisen im Angebot.

Sicherheit: Das Dozententeam ist mit Klettern in den Bergen vertraut. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Anreise: Mit dem PKW oder mit der Bahn bis Bahnhof Trechtingshausen. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice. Damit schonen Sie die Umwelt und sparen Geld.

Weitere Informationen über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

