

## UNSICHERHEIT, SCHWINDEL UND HÖHENANGST ANGEHEN

Einigen von euch sind Schwindel und Höhenangst im Gebirge ein Begriff, es wird dann gefährlich und wir können die Wanderung nicht mehr geniessen, müssen eventuell umkehren und sind verunsichert. Dieser Kurs zeigt Wege wie mit der Angst umgegangen werden kann. In der Gruppe üben wir, in Theorie und Praxis

<b>DATUM</b>	Samstag, 25. Oktober 2025
<b>KURSORT</b>	Hotel Heiden, 9410 Heiden
<b>KURSDAUER</b>	08.45 Uhr bis 16.30 Uhr
<b>TREFFPUNKT</b>	08.45 Uhr Hotel Heiden 9410 Heiden
<b>KURSIHALTE</b>	Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinungen erkennen. Anhand simpler Prinzipien der Hirnforschung verstehen, wie der Körper in solchen Momenten funktioniert und wie eben nicht. Unsicherheit und Höhenangst mit einfachen und gezielten Instrumenten, mental und beim gehen, angehen. Übung macht den Meister.
<b>PROGRAMM</b>	Vormittag: informativer Impuls indoor mit Gleichgewichtsübungen Mittagspause im Hotel oder aus dem Rucksack Nachmittag: Kurze Anwendungswanderung mit Übungen unterwegs.
<b>KOSTEN</b>	CHF 80.- für Mitglieder VAW CHF 95.- für Nichtmitglieder VAW Das Mittagessen ist nicht inbegriffen
<b>KURSLEITUNG</b>	Lara Mandioni, Wanderleitering mit eidg.FA, Mental Coach,
<b>ANMELDUNG</b>	Bis Montag, 20. Oktober 2025 an Andreas Wüst, Telefon 076 725 13 56 per Mail <a href="mailto:andreas.wuest@appenzeller-wanderwege.ch">andreas.wuest@appenzeller-wanderwege.ch</a> oder über die Homepage <a href="http://www.appenzeller-wanderwege.ch">www.appenzeller-wanderwege.ch</a>
<b>AUSRÜSTUNG</b>	Feste Wanderschuhe, Wanderbekleidung, warme Jacke (Wind/Regenschutz) den Witterungen entsprechende Bekleidung. Getränke, Zwischenverpflegung, Lunch (sofern nicht im Hotel eingenommen)
<b>ANFORDERUNGEN</b>	Der Kursinhalt ist für Personen ausgerichtet die sich in ausgesetzten Stellen und bei schwierigen Passagen nicht sicher fühlen, daher ist es von Vorteil wenn man nicht schwindelfrei ist. Wir werden uns auf einer kurzen Wanderung auf einfachen Wegen bewegen, es setzt auch voraus, das



man sich beim Kursgeschehen einbringt, etwas ausprobiert und dadurch so viel wie möglich mitnehmen kann nach einem ergiebigen Kurstag.

## **DURCHFÜHRUNG**

Der Tageskurs findet bei jedem Wetter statt. Persönliches Notizmaterial mitnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf einen spannenden, lehrreichen Kurstag mit euch.

Andreas Wüst   Lara Mandioni

