

KURSE FÜR ALLE

UNSICHERHEIT, SCHWINDEL & HÖHENANGST ANGEHEN

Datum	Sonntag, 17. Mai oder 21. Juni 2026
Zeit	08:50 – 16:00 Uhr
Kursort	Gyger Café – Restaurant, Neudorfstrasse 92, 7430 Thusis
Treffpunkt	8.45 Uhr im Café Gyger
Kursleitung	Lara Mandioni
Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Kursziele	<ul style="list-style-type: none">- wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden- im Voraus erkennen, in welchen potenziellen Situationen im Gelände Unsicherheit und Angst auftreten- erlernen von Techniken, Übungen und Verhaltensregeln, welche zu mehr Trittsicherheit und Wohlbefinden beim Wandern führen
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none">- Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinung erkennen- Anhand simpler Prinzipien der Hirnforschung verstehen, wie der Körper in solchen Momenten funktioniert und wie eben nicht- Unsicherheit und Höhenangst mit einfachen, gezielten, in jedem Gelände anwendbaren Basisinstrumenten angehen. Übung macht den Meister!
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/Trekkingsschuhe mit gutem Profil, evtl. Wanderstöcke, pers. Notizmaterial
Kurskosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Dokumentation <ul style="list-style-type: none">- WWGR-Mitglieder CHF 80.-/Person- Nichtmitglieder CHF 95.-/Person Bitte in bar und passend vor Ort bezahlen.
Anmeldung	bis 11. Mai / 15. Juni 2026 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
Abmeldung:	Begründete Abmeldungen bis 7 Arbeitstage vor Kursdurchführung bleiben ohne Folgekosten. Bei Abmeldungen weniger als 7 Arbeitstage vor Kursbeginn werden, 50% der Kurskosten verrechnet, bei Abmeldungen am Vortag des Kurses, am Kurstag oder bei Nichterscheinen am Kurs sind 100% der Kurskosten fällig.

Bemerkungen

vormittags Theorie und Übungen im Kurslokal
nachmittags praktische Übungen im Gelände
(Bergwanderung im Wald, Schwierigkeitsgrad T2, bis zum Burg Hohe
Rhätia – 4.2 Km, 280 Höhenmeter bergauf und bergab)

Mittagessen (im Gyger oder mitgebrachtes PickNick) sind Sache der
Teilnehmenden.

Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht
erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmenden.