

Unbeschwert und sicher in den Bergen unterwegs

## Kurse für Wanderfreunde mit Höhen- schwindel und Höhenangst

Viele kennen sie, die Höhenangst, die jeden befallen kann und nicht nur lästig ist, sondern auch gefährlich. Sie ernst nehmen, aber ihretwegen die Freude am Wandern nicht verlieren, darum geht es an diesen Kursen.

Kurs Niveau 1:  
Niederrickenbach

Di 08. Juni 17:00 h  
bis Do 10. Juni 17:00 h

Fr 11. Juni 17:00 h  
bis So 13. Juni 17:00 h

Kurs Niveau 2:  
Unterschächen

Fr 09. Juli 17:00 h  
bis So 11. Juli 17:00 h

Kurs Niveau 3:  
Tierfehd

Di 06. Juli 17:00 h  
bis Do 08. Juli 17:00 h

Kursleitung: Martin Heini und Barbara Hunziker

**wanderlar.ch**  
schneeschuhtouren alpinwandern mitwandern

**Barbara Hunziker**  
Coaching und Bewegung • Integrative Therapie

### Sie möchten...

Wie gerne würden Sie wieder einmal unbeschwert auf eine Bergwanderung gehen, ohne lange zu überlegen und im Voraus schon alle möglichen Komplikationen zu befürchten?

In dieser Gruppe erleben Sie, dass Sie nicht alleine sind mit Ihrer Höhenangst. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/innen erfahren Sie, wie das Vertrauen in Ihren Körper gestärkt wird und wie Sie mit Entschlossenheit und Mut aber auch mit Sorgfalt und Achtsamkeit auch schwierige Stellen im Gelände sicher überwinden können.

Nach fundierter Vorbereitung wagen wir uns, langsam steigernd ins steile Gelände und in der Konfrontation mit der angstausslösenden Situation können Hilfen zur Angstreduktion gefunden werden. Bei jedem Ihrer mutigen Schritte werden Sie unterstützt sowohl von der erfahrenen Kursleitung, wie auch von der ganzen Gruppe. Sie werden gefordert aber nicht überfordert, d.h. der Weg führt genau so weit, wie Sie bereit sind, ihn zu gehen.

Diese Kurse sind ganz praktisch und erfahrungsorientiert und sprechen mit ihrem Niveau alle Bergwandernde an. Sie werden – nebst Natur- und Bergfreude – Ihr ganz persönliches Erfolgserlebnis mit nach Hause nehmen.

- Atem- und Körperübungen für sicheren Tritt und zur Zentrierung
- Technische Hilfen
- Mentale Hilfen
- Freundschaft schliessen mit der Angst
- Persönliche Zielsetzung und Ressourcen
- Motivation für die ganz persönliche Übungspraxis in der Natur
- Individuelle und sorgfältige Begleitung der Teilnehmer/innen
- Gruppenspass, Gaumenfreude und Bergzauber

## Sie vertrauen uns ...

Barbara Hunziker begleitet als Coach und Therapeutin seit über 25 Jahren Menschen in ihrer Praxis; achtsam, persönlich und motivierend. Seit Kindsbeinen eine leidenschaftliche Berggängerin, ist ihr das Sein und Erleben in der Natur ein besonderes Herzensanliegen.

[www.barbarahunziker.ch](http://www.barbarahunziker.ch)



Der Wanderleiter und Naturliebhaber Martin Heini organisiert und leitet seit 2007 Wandertouren, alpine Touren und Schneeschuhwanderungen, hat immer ein Auge und Ohr für die Natur und kombiniert gerne ein Naturerlebnis mit hilfreicher Technik.

[www.wanderlar.ch](http://www.wanderlar.ch)

## Sie wählen den passenden Kurs ...

Kurs Niveau 1: Mitten in den Innerschweizer Voralpen liegt der Kraftort Maria-Rickenbach (Niederrickenbach). Die vielfältige Natur erleben Sie auf Wanderungen mit 3 bis 4 Std. Marschzeit. Es gibt auf nahem Raum Wanderrouten mit verschiedenen Herausforderungen, die zum Üben und Geniessen einladen.

Kurs Niveau 2: Das Schächental schneidet tief in die Urner Berge ein, bevor es über Stufen hinauf zum Klausenpass führt. Mit dem abzweigenden Brunnital liegen vielfältige Wandergebiete auch direkt vor der Haustüre. Die gut 4-stündigen Wanderungen werden Sie schon stärker herausfordern, lassen Ihnen aber auch Erholung zu.

Kurs Niveau 3: Ganz hinten im Linthal, schon fast am Ende der Welt, liegt Tierfehd eindrucklich zwischen mächtigen Felswänden eingebettet. Der Weg führt durch steiles Gelände mit beachtlichen Höhenmetern und bietet über längere Strecken Übungsmöglichkeiten. Voraussetzung ist eine Wanderkondition von 5 bis 6 Std. auf anspruchsvolleren Bergwegen.

Um herauszufinden, welcher Kurs für Sie der Richtige ist, finden Sie auf unserer Websites weitere Hinweise: [www.wanderlar.ch](http://www.wanderlar.ch) oder [www.barbarahunziker.ch](http://www.barbarahunziker.ch)

## ... und können sich erholen...

Die Gasthäuser beherbergen uns herzlich und bieten Köstliches aus der Küche und erholsamen Schlaf in einfachen Zimmern.

## Leistungen, Preise und Bedingungen

Betreuung und Führung durch den Kurs, theoretische Teile drinnen und draussen, praktische Übungen im Gelände, geführte Wanderungen, persönliche Beratung

Hotelunterkunft im DZ oder EZ, mit Dusche/WC, inkl. Halbpension, Marschtee

**Kurse 2021:** Preise je nach Zimmerstandard und pro Person

Kurs 1 in Niederrickenbach/NW CHF 680.00 – 730.00

Kurs 2 in Unterschächen/UR CHF 690.00 – 730.00

Kurs 3 in Tierfehd/GL CHF 690.00 – 760.00

Kosten für Getränke, die An- und Abreise zum/vom Kursort sowie Seilbahnen und sonstige Extras übernehmen die Kursteilnehmenden selber. Die Anmeldung ist verbindlich. Abmeldung bis 3 Monate vor Kursbeginn ist kostenlos. Abmeldegebühren: 3 Monate bis 22 Tage vor Kursbeginn: CHF 100 / 21 bis 8 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten\* / 7 Tage vor Kursbeginn 100% der Kurskosten\* (\*= sofern kein Ersatz gefunden wird).

Mit der Anmeldung bestätigen die Teilnehmenden, dass sie sich körperlich und geistig imstande fühlen, an diesem Kurs teilzunehmen und mit diesen Bedingungen einverstanden sind. Die Kursleitenden zwingen niemanden, Risiken einzugehen, welche den normalen Rahmen einer Bergwanderung übersteigen. Die Verantwortung für sich selber trägt jeder Teilnehmende. Ebenso ist die Versicherung eigene Sache.

## Anmeldung und Information

Bitte mit dem Talon oder gleiche Angaben per Mail an:

Barbara Hunziker, Murbacherstr. 19, 6003 Luzern, Mobile: 079 502 04 71

Mail: [barbara.hunziker@bluewin.ch](mailto:barbara.hunziker@bluewin.ch)

Bitte frühzeitig anmelden. Die Anzahl Kursplätze ist beschränkt.

Kurs Höhenangst 2021: bitte ankreuzen.

**Anmeldung**     1 - Niederrickenbach 8.-10.6.                       2 - Unterschächen 9.-11.7.  
                          1 - Niederrickenbach 11.-13.6.                       3 - Tierfehd 6.-8.7.

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon, Mail: \_\_\_\_\_

Bemerkung: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_