

## Felsenklettern und Coaching in Ponte Brolla;

Termin nach Vereinbarung

### Die Spitzenwoche für alle, die ihre persönlichen Grenzen ausweiten wollen

Besonders wenn Sie erstmals kletternd am Berg stehen, aber auch wenn Sie einen Schwierigkeitsgrad oder mehr zulegen wollen, hier verschieben Sie Ihre psychischen und physischen Grenzen. Wie?

Sie entscheiden sich für eine Route und steigen ein. Jetzt stehen Sie über dem letzten Sicherungspunkt und suchen Ihren Weg zum nächsten Haken. Das Seil hilft Ihnen nicht weiter; es würde erst durch einen Sturz wieder gestraft. Ihr Mut verlässt Sie, weil Sie beispielsweise nicht schwindelfrei sind oder erst hier merken, dass Sie in exponiertem Gelände die Kontrolle über sich verlieren. Oder Sie haben Ihre sportliche Leistungsfähigkeit überschätzt. Ihre Komfortzone haben Sie verlassen... Dass es nicht so weit kommt, dafür sorgt der Bergführer, der in Ponte Brolla viele Routen eingerichtet und mit mehreren tausend Haken abgesichert hat: Hän's Müller. Ihm entgeht nichts. Unter seiner Anleitung gehen Sie Routen an, die Sie bewältigen können. Nach dem Klettern reflektieren Sie im Team, wie Sie sich an Ihre persönlichen Kursziele herangetastet haben. Sie ziehen Schlüsse für Ihre Arbeitswelt und für Ihr Leben.

Einen halben Tag lang steht Ihnen im Verlauf der Woche Eugen Huber als persönlicher Coach oder als Dorn-Breuss-Behandler und Triggerpunktbefreier zur Verfügung.



### Ziel

In der Kletterwoche steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit und nehmen Verantwortung für sich und teilweise für die Person am anderen Ende des Seils wahr. Sowohl im Klettern als auch im Mitgestalten des Gruppenprozesses erreichen Sie schnell eine hohe Selbstständigkeit.

Sie erkennen Ihre Ressourcen, erproben neue Strategien in schwierigen Situationen und planen konkret, wie Sie diese Strategien in Ihrem persönlichen und beruflichen Kontext umsetzen. Sie stellen sich mit mehr Selbstvertrauen Ihren alltäglichen Herausforderungen.

### Tagesablauf



**Montag:** (Beispiele: Bern ab 09:02, Zürich HB ab 10:09)

1330 Treffpunkt Ristorante Al Castagneto in Ponte Brolla (nahe Bahnhof) zur Kennenlernrunde mit persönlicher Zielsetzung. Klettern. Hotelbezug am Abend. Feedbacks.

**Dienstag bis Donnerstag:** 0730 Frühstück. 0830 bis 1730 Klettern. Auswertung & Gruppencoaching. Parallel dazu ½ Tag Einzelcoaching pro Person.

**Freitag:** 14:00 Abschluss, Rückreise (Beispiel: Ponte Brolla ab 14:20, Bern an 17:54)

### Coaches

- ❑ Hän's Müller, dipl. Bergführer und Erlebnispädagoge; arbeitet seit vielen Jahren feinfühlig mit Gruppen aus den Bereichen Ausbildung, Management und Therapie
- ❑ Eugen Huber, dipl. Organisator, dipl. individualpsychologischer Berater und systemisch-lösungsorientierter Coach FHNW, Fachbuchautor, Kletterer im 6. Schwierigkeitsgrad

### Ort

Am südlichen Ende des Maggiatals, rund um Ponte Brolla, hat Hän's Müller über 7'000 Haken gesetzt, um eine grosse Auswahl an Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden anzubieten. In den letzten zwanzig Jahren sind in dieser Region rund 500 Seillängen entstanden. Einige der Routen zählen bis zu sieben Seillängen.

Sie wohnen in einem Hotel in der Nähe.

### Teilnehmerzahl

Sobald fünf Teilnehmende angemeldet sind, suchen wir die passende Woche und das Hotel.

### Kosten für Kletterunterricht, Coaching, Verpflegung und Unterkunft

CHF 1790.- exkl. An- und Abreise. Gegen Unfall und für Haftpflichtforderungen sind Sie versichert. Das Klettermaterial kann für CHF 50.- zugemietet werden.