

einfach entspannt klettern

ein Yoga und Kletterwochenende in der Fränkischen Schweiz



Fokus finden. Flexibel sein. Kraft tanken.

In diesem Workshop werden wir einige Aspekte der Yogapraxis näher beleuchten und die Verbindung zum Klettern herstellen. Inhalt des Workshops sind Atem- und Selbstwahrnehmungsübungen zur Förderung der Konzentration, genauso wie Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für den Körper.

Für Unterkunft und Verpflegung in entspannter Atmosphäre ist gesorgt.

Und natürlich können wir gemeinsam an den schönen fränkischen Felsen klettern!

Der Wochenendworkshop Yoga und Klettern richtet sich in erster Linie an Kletterer, die entweder erste Erfahrungen mit Yoga machen möchten, oder die schon Yoga praktizieren und mehr über die Zusammenhänge zwischen Yoga und Klettern erfahren wollen.

Vorausgesetzt werden grundlegende Sicherungskompetenz und eigene Klettererfahrung.

Den Schwierigkeitsgrad V+ (UIAA) solltest du im Toprope klettern können).

Solltest du noch keine Klettererfahrung haben und trotzdem teilnehmen wollen, kontaktiere mich bitte persönlich.



einfach entspannt klettern

ein Yoga und Kletterwochenende in der Fränkischen Schweiz

Yoga & Klettern

Breathe. Connect. Expand. Enjoy!

Klettern und Yoga harmonieren auf besondere Weise.
Sie ergänzen und bereichern sich auf physischer und psychischer Ebene.

Beim Klettern machen wir auf körperlicher, geistiger, emotionaler und sozialer Ebene intensive Erfahrungen machen.

Beim Yoga üben wir uns darin uns selbst besser wahrzunehmen.

Bei beiden ist die Praxis der Schlüssel zur Weiterentwicklung auf dem jeweiligen Weg!



Wer an seinem persönlichen Limit klettert, ganz egal in welchem Schwierigkeitsgrad, stellt schnell fest: Beim Klettern benötigt man weit mehr als einen trainierten Körper. Oft ist es der Kopf, der einen am Weiterkommen hindert.

Je schwieriger die Kletterherausforderung, umso wichtiger werden Taktik, Konzentration und Psyche. Trittsuche, unsicheres Klippen und Sturzangst sind nur einige kraftraubenden Faktoren, die sich durch regelmäßige Yogapraxis positiv beeinflussen lassen.

Durch die Übungen entwickeln wir einem aufmerksamen, ruhigen und beständigen Geist.

„Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim klettern“

Die Hatha-Yoga Praxis bietet einen perfekten Ausgleich für den Körper, verbessert Flexibilität und Regeneration. Zusätzlich entwickelt der/die Übende mentale Stärke, Ruhe und Gelassenheit. Durch das bewusste und systematische Einbeziehen von Atmung und Aufmerksamkeit in die Bewegungen entwickelt er/sie mentale Stärke. So gelingt es auch außerhalb der Komfortzone bewusst und effektiv zu handeln.

Durch die so gewonnene 'Ruhe im Geist' werden Bewegungsabläufe geschmeidiger und präziser, auch wenn wir uns an unseren körperlichen und mentalen Grenzen bewegen.

Im Yoga geht es weniger um ein zu erreichendes Ziel, als darum, etwas über sich selbst zu erfahren.

Du musst weder beweglich sein, noch brauchst du irgendwelche Vorerfahrungen.

Der „Anfängergeist“ hat einen hohen Stellenwert!



Die Yogastunden finden vor dem Frühstück und Abendessen statt und beinhalten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Wie eingangs beschrieben solltest du grundlegende Kletter- und Sicherungserfahrungen bereits mitbringen. Egal in welchem Schwierigkeitsgrad du dich wohlfühlst, ob du Höhenangst oder Vorstiegsangst hast - profitieren von unserer langjährigen Erfahrung.

einfach entspannt klettern

ein Yoga und Kletterwochenende in der Fränkischen Schweiz

Unterkunft

intensiv – er – leben

Die Intensivstation...bietet den optimalen Rahmen für uns. Etwas außerhalb von Tüchersfeld, mitten in der Natur, liegt das Sportklettercamp im Püttlachtal alleine für sich.

Mehrere Klettersektoren mit knapp 100 Routen vom 3. Bis 11. UIAA Grad warten direkt im Garten der Intensivstation auf Dich.

Übernachtung in 4er Blockhütten. Es gibt einen Sanitärbereich mit Toiletten,

Duschen und Waschgelegenheiten und einen großen Vorplatz mit Feuerstelle.



Anfahrt und Infos:

Eine [Anfahrtsbeschreibung und Infos](#) über das Seminarhaus findest du hier:

Da die Einfahrt etwas versteckt ist hier die [Adresse auf google-maps](#).

Was Ihr mitbringen solltet:

- Klettersachen!
(Kletterschuhe, Klettergurt, Sicherungsgerät, Chalk, Seil, Exen, ...)
- Yogamatte und Sitzkissen (falls nicht vorhanden bitte Bescheid geben!)
- lockere Kleidung fürs Yoga, robustere Kleidung für draußen. (Klettern, Lagerfeuer, ...)
- sonstige Kleidungswahl je nach Wetter
- Bettwäsche oder Schlafsack
optional gibt's Bettwäsche gegen eine geringe Gebühr vor Ort
- Dusch- und Waschsachen
- Flip-Flops/Sandalen o.ä.
- Taschenlampe!
- Snacks für den Fels
- gute Laune :o)



einfach entspannt klettern

ein Yoga und Kletterwochenende in der Fränkischen Schweiz

Entspannter Ablauf

Wann geht's los? Wie läuft's ab?

Beginn ist um 18 Uhr mit der ersten Yogasession und anschließend Abendessen.

Ihr könnt freitags bereits ab mittags auf der Intensivstation anreisen und los klettern.

Die Yogastunden finden jeweils vor dem Frühstück und Abendessen statt:

- morgens: aktivierend – macht dich bereit für den Klettertag
- abends: entspannend – fördert die Regeneration und macht dich fit für den nächsten Klettertag
- Freitag und Samstag nach dem Abendessen gibt es etwas Theorie und die Möglichkeit an Pranayama (Atemübungen) und Meditation teilzunehmen
- Sonntags lassen wir, nach dem Frühstück, beim Klettern das Wochenende ausklingen

Bei schlechtem Wetter können wir in die umliegenden Kletterhallen ausweichen.

Frühstück und vegetarisches Abendessen sind inklusive.



Preise, Termine und Anmeldung:

Der Workshop ist für maximal 8 Teilnehmer.
In den Gebühren enthalten sind Übernachtung mit Frühstück und Abendessen, Yogastunden und Betreuung beim Klettern.

Die Anmeldung gilt als verbindlich und rechtskräftig, sobald die Kursgebühr bezahlt wurde.

Einzelanmeldung: 250 €

Gruppenanmeldung ab 4 Personen: 230 €

Für die Teilnahme wird selbstverantwortliches Handeln und eine normale physische und psychische Belastbarkeit vorausgesetzt. Bei Einschränkungen jeglicher Art, ist die Kursleitung vorab zu informieren.

Die aktuellen Termine findest du immer auf
www.moving-meditation.de

einfach entspannt klettern

ein Yoga und Kletterwochenende in der Fränkischen Schweiz

Über mich

Am liebsten klettere ich an echtem Fels in der Natur. Ich sehe den Berg nicht als Gegner, sondern als Gegebenheit an der ich, mit viel Freude, lernen und wachsen kann. Yoga und Klettern ergänzen sich auf physischer, psychischer und philosophischer Ebene. Diese Aspekte bilden für mich ein ganzheitliches Lebenskonzept.



Hauptberuflich arbeite ich seit 2006 als Gesundheits- und Krankenpfleger in der Psychiatrischen und Psychosomatischen Universitätsklinik Erlangen. Zusammen mit meinen Kollegen konnten wir durch unserem Projekt „[Klettern und Stimmung](#)“ die positive Wirkung des Boulderns auf depressive und ängstliche Menschen nachweisen.

Mit unserer „Erfahrungsfeld Klettern GbR“ möchten wir einen Beitrag leisten den therapeutischen Nutzen für möglichst viele Menschen erfahrbar zu machen. ([Erfahrungsfeld Klettern](#))

Nebenberuflich unterrichte ich seit 2012 Yoga im Gruppen- und Einzel-Setting. Seit 2011 biete ich Seminare und Workshops zum Thema Yoga und Klettern an. Im Unterricht stehen eine ganzheitliche Praxis, Achtsamkeit und die speziellen Bedürfnisse des Einzelnen im Vordergrund.

Ausbildungen:

Gesundheits- und Krankenpfleger, Yogalehrer (BYV, BDY/EYU)

Kletterer seit 2004

Weiterbildungen in therapeutischem Klettern (ITK), Kletterbetreuung (DAV), Entspannungsverfahren (PMR, AT), Kommunikation, Atem- und Mentaltraining (u.a. MBSR) sowie Yogatherapie und Yogapsychotherapie

mehr über mich auf www.moving-meditation.de

Stefan Först
moving-meditation.de
yoga@moving-meditation.de
Tel: 09191 / 3550412



moving meditation
yoga & klettern