

# Weiterbildung MENTAL STARK AM BERG

## für Wanderleiterinnen und Wanderleiter, SAC-LAV Tourenleiter

### Mentale Stärke am Berg

Kommt dir dies bekannt vor? Kniefattern und Herzklopfen, genau dann, wenn es darauf ankommt? Störende Gedanken oder mangelnder Durchhaltewillen, wenn es hart auf hart geht, Konzentrationsschwierigkeiten, wenn du müde wirst, mangelndes Selbstvertrauen trotz guter Vorbereitung, schlaflose Nächte vor der entscheidenden Tour? Angst zu stürzen, obwohl objektiv kein Grund dazu besteht?

All diese Gedanken gibt es bei unseren Gästen und manchmal auch bei uns selber, wenn wir uns auf private Touren begeben.

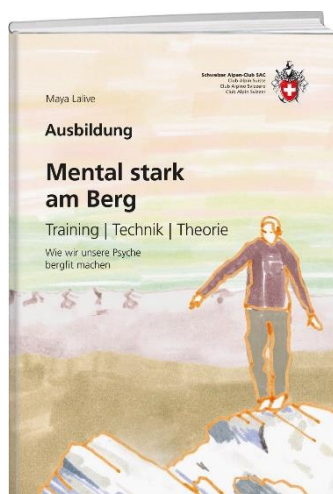
Rosaria und Maya arbeiten nach dem Grundsatz, dass wir zuerst unsere eigene mentale Kraft erkennen und stärken, um dann all diese Fragen bei den Gästen frühzeitig zu erkennen und dort Hand und Herz zu bieten, wo Bedarf besteht.

Bergtechnisches Wissen und Können sind das Eine. Mentale Stärke das Andere. Mentale Stärke hilft dir, zu erreichen, was wirklich zählt für dich und sicherer und mit mehr Leichtigkeit und Freude am Berg mit deinen Gästen unterwegs zu sein.

Darüber hinaus ist Mentaltraining eine Schule fürs Leben und hilft dir im Berufs- und Privatleben genauso wie am Berg.

### Themen:

- Erwerbe grundlegende mentale Techniken und Werkzeuge
- Erfahre, wie du deine Gefühle und Gedanken beeinflussen kannst
- Trainiere, mit Druck und Stress konstruktiv umzugehen
- Sammle Erfahrungen ausserhalb deiner Komfortzone
- Lerne, mit Angst umzugehen – der Angst der Gäste und deinen eigenen Ängsten
- Eigne Dir eine lösungsorientierte Haltung an



Kursleitung: Rosaria Michaela Ackermann, Wanderleiter SWL mit FA / UIMLA, Autorin & Alpencoach  
Maya Lalive, Wanderleiterin BAW, Autorin, Künstlerin & Mental-Coach

Kursort: Guscha, 7304 Maienfeld <https://www.pro-guscha.ch/>

Datum: Samstag, 29. März 2025

Treffpunkt: 9 Uhr Maienfeld Bahnhof

Anreise: von Maienfeld Bahnhof, werden wir zur St. Luziensteig fahren und von dort den Fussweg nach Guscha gehen. Dieser ist bereits Teil des Workshops

Rückreise: 17.00 Uhr Maienfeld Bahnhof

Kosten: CHF 130.- Kurs-Kosten

Bezahlung: Bis 14 Tage vor dem jeweiligen Kursstart. Die Rechnung wird bei der Anmeldung versendet.

Ausrüstung: Witterungsangepasste Bekleidung, Getränk, Zwischenverpflegung, Buch «Mental stark am Berg», Schreibmaterial

Bedingung: Zum Kursort ist eine ca. 1h Wanderung vorgesehen mit mentalen Aufgaben.

Literatur: Mental stark am Berg , Lalive und Rauch, 2023, 3. Auflage  
Webseite: <https://mental-stark-am-berg.ch/>

Anmeldung: mit Angabe von Vornamen, Name, Adresse und Telefon ab sofort  
an [info@rosaria-alpencoach.com](mailto:info@rosaria-alpencoach.com)

Anerkennung: Der Kurs gilt 1 Tag als Allgemeinbildung

Rückfragen an: Rosaria Michaela Ackermann 0041 78 720 34 10