WORKSHOP **nur für Frauen**

MENTAL STARK AM BERG*

Wie du als Bergliebhaberin oder Wandervogel mit Leichtigkeit in den Bergen unterwegs bist und deine Ängste als wertvolle Wegbegleiter sehen kannst. Der Workshop unterstützt dich auch wenn du beruflich oder privat am Berg stehst und zeigt dir viele Werkzeuge um an mentaler Stärke zu wachsen. Mental stark am Berg, mental stark durchs Leben.

- **Freitag, 30. April 18 Uhr bis Sonntag, 2. Mai 2021 14 Uhr – Malbun, Liechtenstein**
- **Freitag, 28. Mai 18 Uhr bis Sonntag, 30. Mai 2021 14 Uhr – Sapün, Graubünden**
- **Freitag, 25. Juni 18 Uhr bis Sonntag, 27. Juni 2021 14 Uhr – Region Alpstein, St. Gallen**

Programm

Freitag

18 Uhr gemeinsamer Apéro
19.00 Uhr Impuls-Referat durch Maya Lalive
20.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag

9.00 Uhr bis 17.00 Uhr inkl. Mittagspause 12.00 – 14.00 Uhr
Workshops mit Inhalten:

- Basis Techniken und Werkzeuge der mentalen Stärke kennenlernen
- Atmung als Technik vertiefen, Fokussierung und Visualisierung anwenden
- 1 x 1 der Ersten Hilfe, Karten lesen, Orientierung und Sicherheit
- Neue und kreative Bergtouren und Bergerlebnisse finden - Visionsworkshop

19.00 Uhr gemeinsamer Apéro
19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag

9.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Gemeinsame Anwendungstour

Workshop Leitung
Maya Lalive, Mental- und Potentialcoach, Künstlerin und Autorin, https://mayalalive.ch/
Rosaria M. Heeb, Life-Coach und eidg. Wanderleiterin FA, https://www.alpencoach.li/

Kosten
CHF 750.-- inkl. Referat, das Buch Mental stark am Berg, *Workshops und geführte Anwendungstour exkl. Kosten für Übernachtung und Verpflegung nach SAC-Standard*

Anmeldung
Rosaria M. Heeb – rosaria@alpencoach.li – 0041 78 760 52 00
Maya Lalive - lalive@mayalalive.ch - 0041 55 643 14 36

Teilnehmerinnen: mind. 4 – max. 6 Frauen pro Workshop Termin
*Nach dem gleichnamigen Buch von Maya Lalive SAC-Verlag, 2018