

# 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

18.00 Uhr gemeinsamer Apéro

18.30 Uhr Impuls-Dialog von den Leiterinnen Maya Lalive und Rosaria M. Heeb

19.30 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, <http://www.rosaria-alpencoach.com/>

### 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 – [info@rosaria-alpencoach.com](mailto:info@rosaria-alpencoach.com) – 0041 78 760 52 00

Maya Lalive – [mental-stark-am-berg.ch](http://mental-stark-am-berg.ch) – 0041 79 601 60 00

Teilnehmerinnen: mind. 4 – max. 6 Frauen pro Workshop Termin

\*Nach dem gleichnamigen Buch von Maya Lalive SAC-Verlag, 2018

