

## Stress-Fit

### 1-Tages-Seminar / Workshop und Klettern gegen den Stress



#### Seminarbeschreibung

Das Seminar ist in einen theoretischen und in einen aktiven Teil gegliedert.

Im theoretischen Teil erhalten Sie eine Einführung über die Stressentstehung, die individuelle Stressdisposition und Möglichkeiten dem Stress entgegenzuwirken. Im zweiten Teil dürfen Sie dann selbst aktiv etwas gegen den Stress tun.

Hautnah und lebendig erfahren Sie beim Klettern die Zusammenhänge zwischen Stress, Anspannung und Entspannung. Unter professioneller Anleitung werden Sie Ihre Potentiale erkennen und lernen sie für sich nutzbar zu machen.

Erfahren Sie, wie Sie nachhaltig mit Leistungsanforderungen und Stress-Situationen in Ihrem Alltag entspannt umgehen können. Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Stressgrenze lernen Sie Ihre Ressourcen kennen und zielführend einzusetzen.

#### Hauptseminarort

Mit insgesamt 7.800 qm Kletterfläche ist das DAV Kletter- und Boulderzentrum München mit Abstand die größte Kletteranlage der Welt. 6540 qm Kletterfläche mit einer Vielfalt an unterschiedlichen Klettermöglichkeiten sowie knapp 1200 qm ausgeklügelte Boulderareale, lassen keine Wünsche mehr offen. Der modern ausgestattete Seminarraum bietet zudem einen idealen Ort für das Stress Fit Seminar.

#### Weitere Seminarorte:

Kletterzentrum Augsburg  
Kletterzentrum Friedrichshafen  
Kletterzentrum Würzburg  
Kletterzentrum Reutlingen  
Kletterzentrum Regensburg  
Kletterzentrum Landshut  
Kletterzentrum Neu Ulm  
Kletterzentrum Nürnberg

#### Seminar-Inhalte

##### Vormittag

- Stress und Stressentstehung
- Persönliche Stressfaktoren erkennen
- Stress ist keine Einbahnstraße – Wege aus der Stressfalle
- Wahrnehmungsposition verändern
- Vorbeugende Maßnahmen

##### Nachmittag

- Kletterworkshop
- Reflexion des Kletterworkshops
- Individuelle Ressourcen entdecken
- Feedback und Erfahrungsaustausch

**Voraussetzung für den Stress-Fit-Kletterworkshop:**

Durchschnittliche Sportlichkeit und Spaß an der Bewegung

Der Eintritt und die Ausrüstung sind im Seminarpreis inbegriffen.

**Anfahrt:**

Eigene Anreise

**Teilnehmerzahl:**

Ab 6 – 12 Teilnehmer

**Kosten:**

390 € je Teilnehmer

Anreisekosten und ggf. Übernachtung der Seminarleiter werden gesondert berechnet.

**Zeitplanung**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr Workshop/Seminarraum

13:00 Uhr – 14:00 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr – 17:00 Uhr Kletterworkshop/Kletterhalle

17:00 Uhr – 18:30 Uhr Erfahrungsaustausch und Selbstreflektion

**Geplantes Veranstaltungsdatum:**

Jeden 1. Montag im Monat in München

Alle anderen Seminarorte auf Anfrage.

Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn bei:

Toni Abbattista, Tel.: 089 651 69 65

oder

Ingrid Strobel, Tel.: 08294 764

E-Mail: [info@stressfreie-zone.eu](mailto:info@stressfreie-zone.eu)

[www.stressfreie-zone.eu](http://www.stressfreie-zone.eu)

**Seminarleitung:** Ingrid Strobel und Toni Abbattista