

# 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 ein wenig eigene Klettererfahrung. Den Schwierigkeitsgrad V+ (UIAA) solltest du im Toprope bereits klettern können). Solltest du noch keine Klettererfahrung haben und trotzdem teilnehmen wollen, kontaktiere mich bitte persönlich.



# Yoga

*Breathe. Connect. Expand. Enjoy!*



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

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.

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. Beim Klettern spielen Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und die Psyche zusammen. Verlassen wir unsere Komfortzone, entsteht Unruhe und Anspannung.

Durch das bewusste und systematische Einbeziehen von Atmung und Aufmerksamkeit in die Bewegungen lernt man, auch außerhalb der Komfortzone bewusst und effektiv zu handeln. Bewegungsabläufe werden 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. Durch diese Erfahrung kommt der Übende in den Zustand des Yoga.

Im Yoga hat der „Anfängergeist“ einen hohen Stellenwert!  
Du musst weder beweglich sein, noch brauchst du irgendwelche Vorerfahrungen.

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

- morgens: aktivierend – macht dich bereit für den Klettertag
- abends: entspannend – fördert die Regeneration und macht dich fit für den nächsten Klettertag!

„out of the comfort zone - into the experience!“

# Klettern

*climbing - more than just a physical activity*



Je anspruchsvoller das Klettergelände, desto wichtiger ist es den „Kopf“ beieinander zu haben, sich zu konzentrieren. Je schwieriger die Kletterherausforderung, umso wichtiger werden Taktik, Konzentration und Psyche. Trittsuche, langsames Klippen und Sturzangst sind nur einige kraftraubenden Faktoren.

Schöner und schwerer klettern hat nur zum Teil mit Kraft und Flexibilität zu tun.

„Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim klettern“

Im Yoga schulen wir die Fähigkeit unseren Geist auszurichten.

Durch Pranayama und Meditation stärken wir unsere Konzentration und lernen mit unserem Geist umzugehen. In der Asanapraxis kommt der Aspekt der Bewegung hinzu.

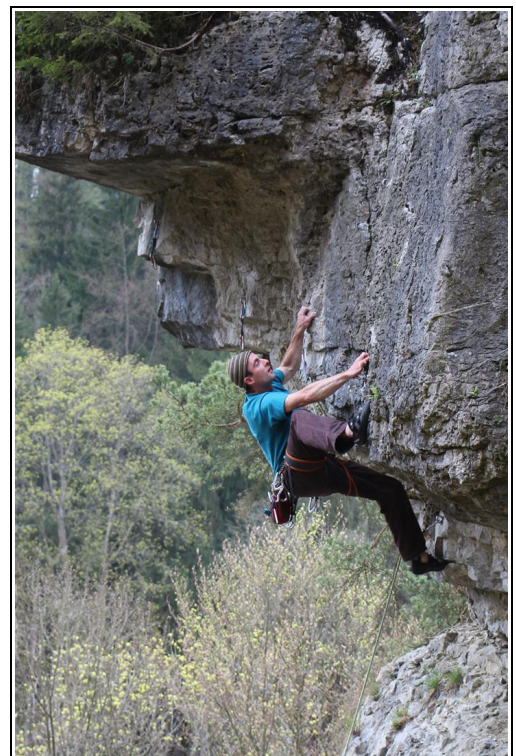
Der Geist begleitet uns durch entspannende und fordernde Körperpositionen.

Ist es nicht beim Klettern genauso?

Beim Klettern können auf körperlicher, geistiger, emotionaler und sozialer Ebene intensive Erfahrungen gemacht werden. Zusammen mit meinen Kollegen in der psychiatrischen und psychosomatischen Klinik, Erlangen, konnten wir durch unserem Projekt „[Klettern und Stimmung](#)“ die positive Wirkung des Boulderns auf depressive und ängstliche Menschen nachweisen (→ [Erfahrungsfeld Klettern](#)).

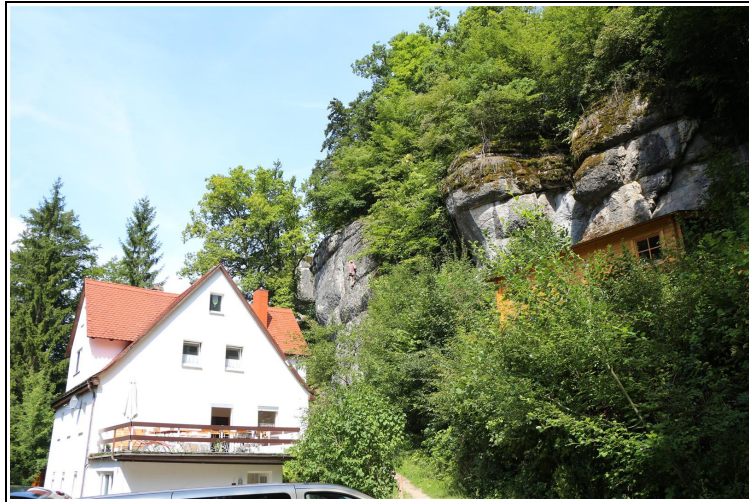
Wie eingangs beschrieben solltest du grundlegende Kletter- und Sicherungserfahrungen bereits mitbringen. Egal in welchem Schwierigkeitsgrad du dich wohlfühlst, ob du Höhenangst oder Vorstiegsangst hast - profitieren von unserer langjährigen Klettererfahrung.

Beim Yoga und beim Klettern ist die Praxis der Schlüssel zur Weiterentwicklung auf dem jeweiligen Weg!



# Unterkunft

*Intensiv – er – leben*



Die Intensivstation...bietet den optimalen Rahmen für uns.

Etwas außerhalb von Tüchersfeld 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 und was ihr sonst noch so braucht)
- Yogamatte und Sitzkissen (falls nicht vorhanden bitte nochmal 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)



# 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

Der Workshop ist für maximal 10 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: 200 €

Gruppen: 180 € (ab 4 Personen)

## Kontakt und Anmeldung:

Stefan Först

[moving-meditation.de](http://moving-meditation.de)

Tel: 09191 / 3550412



**moving meditation**  
yoga & klettern

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