



KLETTER- UND YOGAWOCHENENDE 2026

Klettern und Yoga im Maltatal 25.-27. September 2026

Klettern mit Fokus auf Aspekte wie mentale Stärke, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Umgang mit Angst und anderen Emotionen beim Klettern. Individuelles Training der Kletter- und Bewegungstechnik, Taktik, Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken und Bewegungsqualitäten, Projektieren, risikobewusstes Sturztraining,...

Neben dem Klettern wird es angeleitete Yogaeinheiten sowie Zeit zum gemeinsamen Reflektieren geben.

Ort: Maltatal, Kärnten

Zeit: FR 16:00 Uhr bis SO 17:00 Uhr

Voraussetzungen: Erfahrung beim Klettern & Sichern am Fels

Kosten € 255,00



Kursleiterinnen:

Lisa Göttfried & Lilian Reim

Nähere Infos und Anmeldung:

office@naturfreundegraz.at