

Hallo Ihr Lieben,

es ist mir wichtig meine Inspiration mit euch zu teilen.

Ich möchte gerne mein Wissen teilen und euch unterstützen, euch ermutigen euer Potential zu entfalten. Ja, ich könnte ganz traditionell Kurse mit Themen anbieten. Nur habe ich gemerkt, dass ich euch gerne mit einbeziehen möchte und eure Impulse kennenlernen möchte. Denn jeder von uns ist fähig selbst etwas auszuprobieren, zu testen, mal zu schauen was funktioniert. Klar steht die Sicherheit ganz oben... das ist wohl das Haupt-Thema beim klettern. Und doch können wir uns selbst bewusstwerden, welche Gefahren möchten wir eingehen und welche nicht. Das hängt nicht nur vom Wissenstand ab, auch wie du dich fühlst und was dir wichtig ist. Deshalb ist es für mich schön, mit euch zusammen euer Potential zu entfalten. Doch dafür ist es wichtig, euch mir mitzuteilen. Was wünscht ihr euch? Was möchtet ihr? Wo hakt es und wo möchtet ihr ein Stück weiterkommen? Und was möchtet ihr lernen? Da mir euer Input essentiell erscheint, möchte ich individuelle Kurse anbieten und euch bitten mir mitzuteilen:

-wann möchtet ihr einen Kurs

-worauf möchtet ihr euren Fokus setzen

-wo hängt ihr gerade

-was möchtet ihr verändern

-wo seht ihr euch und euer Potential und was klappt vielleicht noch nicht oder wo traut ihr euch noch nicht

-und möchtet ihr in der Gruppe arbeiten und schauen wohin es euch trägt mit allen Inputs der Anderen, eine Gruppe schafft oft einen stärker durchmischten und kreativeren Ideenpool wie auch unterschiedliche Erfahrungen die einfließen

Ich hoffe ihr versteht mich nicht falsch. Es geht darum euer Potential in euch zu entdecken wie auch zu stärken, denn jeder von uns weiss mehr als wir meinen. Und diese Stärke lässt uns über Unsicherheit hinauswachsen. Wir denken bei Wissen oft an das was wir in Schule, Ausbildung, Beruf usw gelernt haben. Das meine ich nicht. Es weiss oder spürt zB jeder, ob er/sie mit den Händen in der Vorbeuge zum Boden kommt oder nicht. Es weiss auch jeder ob ihm/ihr die Übung guttut. Das gleiche gilt beim klettern. Für viele ist der Weg links herum am einfachsten, für dich ist es vielleicht der Weg rechts rum.

Für eure Anregungen und Wünsche bin ich in folgenden Feldern offen:

-klettern (hier ein paar Ideen)

*Fusstechnik

*Trad-Climbing im Klettergarten

*Erlernen der Rissklettertechnik

*aus der Halle an den Fels

*Einstieg in Mehrseillängen (MSL) in einem Klettergarten

*mentales Coaching

*und was dir noch einfällt

-bouldern

-malen, zeichnen, gestalten

-aufmerksames laufen und gerne auch barfuss laufen

-Yoga, Balance, Flow, Tanz und Meditation

Ich selbst habe viel Erfahrung im Bergsportbereich (von klettern zu Hochtouren und Skihochtouren sowie Eisklettern, aber auch Mountainbiken) gesammelt und habe neben dem Beruf folgende Ausbildungen absolviert:

-Yoga- und Pilateslehrerin

-Kunststudium an der F&F für Kunst- und Mediendesign

-I&S 1-3

-Kletterlehreraspirantin beim Schweizer Bergführerverband

-Potentialentfaltungcoach mit Prof. Gerald Hüther

Das heisst, zunächst habe ich meine volle Freude in den Bergen ausgelebt und zwischendurch immer wieder gemerkt, dass mir ruhige Momente ohne viel erreichen zu wollen guttun. Deshalb fand ich mich in Meditationen, Qi-Gong, Yoga oder malen wieder. Der Ausgleich tut mir einfach gut.

Auch in der Zeit nach einem sehr schweren Unfall, habe ich erlebt wie wichtig mentale Stärke und Ausgeglichenheit für die Genesung ist und gleichzeitig wie wichtig mein Körpergefühl, mein inneres Vertrauen in mich selbst, ist.

Ich freue mich auf euch und bin gespannt...

Sandra