

Klettern fordert die volle Konzentration und Aufmerksamkeit: keine Zeit für Gedankenschleifen...

Die **Kletterrouten** als Partner:

Sie zeigen dir deine Gedankenmuster und Glaubenssätze.

Durch verschiedene Bewegungsmuster und gezielte Übungen kannst du daran arbeiten aus deinen bisherigen Handlungs- und Gedankenmustern auszubrechen.

Dies soll deine Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken und dir auch in deinem **Alltag** von Nutzen sein.

Die Klettergruppe dient als Raum zum **Erfahrungsaustausch**.

All das kannst du erfahren in unserer

„offenen“ Klettergruppe **Rock&Soul**

Zeitraumen:	5 Einheiten a 2 Std Klettern & Reflexion
Vorgespräch:	mit TherapeutIn per Telefon
Gruppe:	mit 4 Teilnehmenden /TherapeutIn
Kosten:	200,-€ an Honorar, zzgl Eintritt & Material, Halle)

Termine: 9.11.23
16.11.23
23.11.23
30.11.23
7.12.23

Jeweils von 16-18 Uhr

Bei Interesse oder Fragen wende dich gerne an Nina Neumann

therapieklettern@kletterhalle-rosenheim.de



Leitung:

Pascal Bsdurek: www.rock-soul.de

Nina Neumann: www.ninaneu.de