

# NERVENKITZEL

Diese Angebote wecken den Abenteuergeist. Hier wird Natursport mit Erlebnispädagogik kombiniert. Die Teilnehmenden verlassen ihre Komfortzone und stellen sich unbekanntem Herausforderungen. Gemeinsam werden Grenzen überwunden, es wird Verantwortung für sich und andere übernommen und sich gegenseitig unterstützt.



## FELSKLETTERN

Seite 1



## SEILBRÜCKENBAU

Seite 2



## HÖHLENEXPEDITION

Seite 3



## ABSEILEN

Seite 4



## FELSKLETTERN

- Thematik:** Sich den eigenen Grenzen stellen; Ängste überwinden; Vertrauen aufbauen; Verantwortung für andere Menschen übernehmen; Knotenkunde und Methodenwissen
- Ziele:** Die Teilnehmenden lernen die Regeln und Grundlagen für das Topropeklettern am Felsen. Durch das Klettern stellen sie sich ihren Ängsten und lernen beim Sichern ihrer Kameradinnen und Kameraden Verantwortung zu übernehmen.
- Kurzbeschreibung:** Das Klettern am Felsen vereint Abenteuergeist und Natursport mit Persönlichkeitsentwicklung. Die Teilnehmenden lernen das Material und die Technik kennen, anhand derer sie ihre Kameradinnen und Kameraden sichern. Durch die Topropetechnik werden größere Stürze verhindert und die Teilnehmenden können die Höhe ihrer Kletterroute nach eigenem Wohlbefinden bestimmen. Das Risiko wird dadurch im Vergleich zum Vorstiegsklettern erheblich minimiert.
- Durchführung:** Wir schlagen Ihnen geeignete Kletterfelsen vor, wenn immer möglich in Ihrer Nähe.
- Dauer:** Einen Tag
- Altersklasse:** Ab 12 Jahren
- Bemerkung:** Dieses Angebot wird aus sicherheitstechnischen Gründen mit mind. zwei Mitarbeitenden von Auszeit Natur durchgeführt.



## SEILBRÜCKENBAU

- Thematik:** Sich den eigenen Grenzen stellen; Ängste überwinden; Vertrauen aufbauen; Knotenkunde und Methodenwissen
- Ziele:** Die Teilnehmenden lernen das Bauen einer redundanten Tiroler Seilbrücke. Sie setzen sich mit ihren Ängsten auseinander und lernen der Konstruktion und dem Material zu vertrauen. Natürlich kommt Spass und Adrenalin nicht zu kurz.
- Kurzbeschreibung:** Die Teilnehmenden erlernen die Knoten und das Know-How, das sie für den Bau einer Seilbrücke benötigen. Danach helfen sie aktiv beim Bau der Seilbrücke mit. Die Höhe der Brücke passen wir den Bedürfnissen der Teilnehmenden und den Möglichkeiten im Gelände an. Bei der Tiroler Seilbrücke handelt es sich um eine redundante Konstruktion, bei der die Teilnehmenden doppelt abgesichert sind.
- Durchführung:** Wir schlagen Ihnen eine geeignete Schlucht/Grube oder Fluss/Bach vor.
- Dauer:** Einen Tag
- Altersklasse:** Ab 10 Jahren
- Bemerkung:** Dieses Angebot wird aus sicherheitstechnischen Gründen mit mind. zwei Mitarbeitenden von Auszeit Natur durchgeführt.



## HÖHLENEXPEDITION

- Thematik:** Sich seinen Ängsten stellen; Grenzen überwinden; Teamzusammenhalt
- Ziele:** Die Teilnehmenden verlassen ihre Komfortzone und stellen sich neuen Herausforderungen. Die Stärkung des Teamzusammenhalts steht genauso im Fokus, wie die persönliche Weiterentwicklung. Gross geschrieben wird aber auch der Spass am Abenteuer.
- Kurzbeschreibung:** Platzmangel, Dunkelheit und die damit verbundene Ungewissheit sind Themen, für die die dunklen und schmalen Gänge einer Höhle selbst sorgen. Sich auf allen Vieren kriechend einen Weg durch die engen Gänge zu bahnen, fordert viele Menschen heraus und bringt sie an ihre Grenzen. Im Fels schlüpfen die Teilnehmenden in eine neue Rolle, lernen sich gemeinsam der Herausforderung zu stellen und für andere Verantwortung zu übernehmen. Nicht selten fehlt es hier den "Alphatieren" des Alltags an Mut, und andere übernehmen an ihrer Stelle den Lead.
- Dauer:** Einen Tag
- Durchführung:** Wir kennen geeignete Höhlen in der Region und treffen unsere Auswahl an einem für Sie geeigneten Standort
- Altersklasse:** Ab 10 Jahren
- Bemerkung:** Dieses Angebot wird aus sicherheitstechnischen Gründen mit mind. zwei Mitarbeitenden von Auszeit Natur durchgeführt.



## ABSEILEN

**Thematik:** Sich den eigenen Grenzen stellen; Ängste durchbrechen; Vertrauen; Selbstwertstärkung; Spass & Abenteuergeist

**Ziele:** Die Teilnehmenden stellen sich ihren Grenzen und Ängsten.

**Kurzbeschreibung:** Sie stehen einen Meter vor dem Abgrund. Der einzige Weg hinab führt über eine steile Felswand. Ihr Leben vertrauen Sie einem Seil und der Konstruktion eines anderen Menschen an. Sie spüren wie die verschiedensten Gefühle sie überwältigen und sie nehmen den Rausch des Adrenalins wahr. Wagen Sie den Schritt über die Kante?

**Durchführung:** Wir organisieren einen geeigneten Ort, wenn möglich in Ihrer Nähe.

**Dauer:** Einen Tag

**Altersklasse:** Ab 14 Jahren

**Bemerkung:** Dieses Angebot wird aus sicherheitstechnischen Gründen mit mind. zwei Mitarbeitenden von Auszeit Natur durchgeführt.