

KÖRPERERFAHRUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IN DER GRUPPE

OUTDOOR-EXPERIENCE

TeilnehmerInnen:

Max. 16 TeilnehmerInnen, die Methoden der Outdoorarbeit persönlich ausprobieren möchten und denen Bewegung und Herausforderungen im Freien Freude machen.

TrainerInnen:

Die TrainerInnen schaffen Rahmenbedingungen, in denen Erfahrungen auf unterschiedlichen Lernebenen gemacht werden können (physisch, emotional, kognitiv und sozial), beraten und begleiten die TeilnehmerInnen und sorgen für deren physische und psychische Sicherheit. Bei allen Übungen achten die TrainerInnen auf Wahrung der höchsten Sicherheitsstandards.

Die notwendige Ausrüstung wird beigestellt!

Methode:

"Outdoor arbeiten" bedeutet für uns die Auseinandersetzung mit vereinbarten Themen (z.B. Körpererfahrung, Persönlichkeitsentwicklung, Führung etc.) im Rahmen von bewegungsbezogenen Aufgabenstellungen in der Natur. Draußen zu sein" im Winter ermöglicht es, spezifische Wahrnehmungen im Bezug auf die eigene Person und das sich verändernde Umfeld zu machen.

In diesem Kurs stehen neben den persönlichen, durch die TeilnehmerInnen selbst definierten Zielsetzungen auch der Spaß und das gemeinsame Erleben von herausfordernden Übungen im Vordergrund. Die Reflexion der gemachten Erfahrungen stellt einen immanenten Bestandteil der einzelnen Übungen dar und unterscheidet so diesen Outdoorkurs von "adventure-Angeboten".

Die eingesetzten Outdoorübungen umfassen z.B. Körperübungen (zur Energetisierung, zum Aufwärmen), Übungen ohne Material am Boden (10min Walk, Schneeschuhwanderung), Übungen mit wenig Material (Zauberstab), Low Events (Wippe), High Events (Seilbrücke), die alle in einer, dem Prozess entsprechenden Abfolge aufeinander abgestimmt, eingesetzt werden.

Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame Erfahrung!

Susanne Lesk und Sacha Poscher

