

ANGSTFREI SKIFAHREN

Angst umwandeln in Freude, Sicherheit und Leichtigkeit

Unterkunft

Gemütliches Alpen-Apartment direkt an der Skipiste von St. Johann gelegen. Nur 1Std. 40 Min. von München entfernt, mit herrlichem Blick auf den Wilden Kaiser.

Ein Aspekt des Retreats ist, als Gruppe gemeinsam zu wachsen. Daher haben wir uns gegen Einzelzimmer entschieden. Innerhalb dieses Rahmens wird es ausreichende Rückzugsmöglichkeiten geben.

(Folge uns auf Instagram)

Verpflegung

Hier wird selbst zubereitet! Wir (Giulia&Sandra) kochen abwechslungsreich, vollwertig, vegetarisch und mit Liebe. Falls du Unverträglichkeiten haben solltest, teil uns das bitte auf der Rückseite des Anmeldeformulars mit.

Und jetzt ans Eingemachte

Bitte schreib uns per E-mail, welche Skikenntnisse du hast, wie dein letztes Skierlebnis war, was dir am meisten Angst macht und welches Ziel du hast. Und was sich nach diesem Wochenende für dich verändert haben soll.

Ab in die Berge



<http://www.tripdoo.de/wp-content/uploads/2015/10/Schnee-ski-gebirge-berge-sonne-shutterstock.jpg>

Ein wunderschöner, klarer, kalter, Wintertag in den Bergen, die Stimmung ist wundervoll, alle sind ausgelassen, und der Schnee glitzert durch die darauf fallenden Sonnenstrahlen. Mit dem Lift geht es auf den Berg, und die Aussicht ist atemberaubend. Alles ist perfekt...

Wäre da nicht dieser Abhang und das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

Wie war das noch mal? Vom Berg weg lehnen, in die Kurve... nein!!! das kann ich nicht!

Mein Brustkorb wird eng, Kloß im Hals, Schweiß am ganzen Körper, Flirren im Kopf..

...und dann der genervte Blick meines Partners...

Die Familie und Freunde sagen:

“Stell Dich nicht so an, Du schaffst das. Das ist doch ganz leicht. Jetzt mach einfach!”

Ja, einfach! Wie schön wäre es, wenn ich es könnte!!!!

Anreise

Selbstverständlich ist unsere Alpen-Oase von allen Orten der Welt mit Auto, Bus und Bahn zu erreichen.

Ankunftszeit an der Talstation am Freitag um 14 Uhr. Der letzte Lift fährt um 16:00 Uhr. Danach gibt es keine Möglichkeit mehr, zur Alm zu kommen.

Das sind WIR

Mein Name ist **Giulia Margreiter**, vor genau 10 Jahren habe ich meine Lizenz zum „Schneesportlehrer“ erworben und unterrichte seither Skifahren & Snowboarden. Schon immer ist es mir ein großes Anliegen gewesen, Menschen in der zauberhaften Bergwelt meine Passion zu diesen Sportarten näher zu bringen. *Angstfrei* und unbeschwert die Elemente genießen und dabei seinen eigenen Fahrstil finden, das ist für mich persönlich die Essenz, um absoluten Fahrspaß im Schnee zu erreichen!

Ich heiße **Sandra Schwarzmaier**, bin Heilpraktikerin und hatte vor 20 Jahren einen Reitunfall. Dadurch fiel es mir sehr schwer, mit zunehmender Geschwindigkeit bergab zu fahren. Seither beschäftige ich mich mit dem Thema Angst. Wie sie uns begleiten und davon abhalten kann, das Leben zu genießen. Durch geleitete Meditation, praktische Übungen und Vorträge erarbeiten wir gemeinsam einen Weg, wie du hier und zuhause besser mit deinen Ängsten umgehen kannst.



<https://www.allgaeu.de/winter-alpin>

Umwandlung

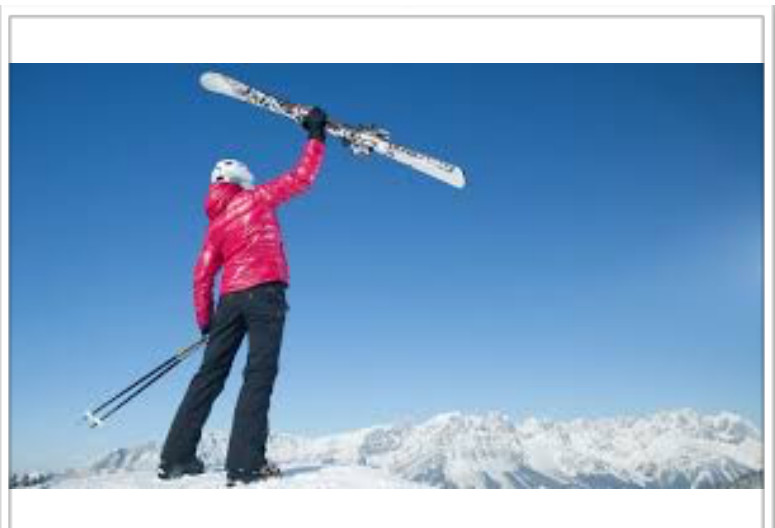
Wir können dir am besten helfen, das „Könnte“ in ein „Kann!“ zu verwandeln.

In unserem Ski-Retreat „Angstfrei Skifahren“, speziell für Frauen, werden wir uns mit diesem Thema beschäftigen, von Freitag Nachmittag bis Montag Morgen. Durch praktische Übungen, angstlösende Meditationen, Vorträge zum Thema und speziell darauf ausgelegten Skiunterricht werden wir dir helfen, deine Angst in Freude, Sicherheit und Leichtigkeit zu verwandeln.

Wir möchten uns individuell und intensiv um jede einzelne von euch kümmern und haben die Gruppe aus diesem Grund auf 8 Teilnehmerinnen beschränkt.

Der Preis beträgt € 690 .

Für Earlybirds € 620 (bis zum 15. Dezember 2018).



www.hotel-christoph.com

Anmeldeformular

Kontakt: Giulia Margreiter :+49 157/56215727 Sandra Schwarzmaier: +49 177/5966307

Ich melde mich verbindlich zu dem „Angstfrei Skifahren“ Retreat vom 18.01. - 21.01.2019 in St. Johann in Tirol an und nehme ausdrücklich die nachstehenden Bedingungen zur Kenntnis:

Nachname

Vorname

Adresse

Postleitzahl/Wohnort

Staat

Telefon

Geburtsdatum

E-mail

Grundkenntnisse sind die Voraussetzung, um an dem Kurs teilnehmen zu können. Es ist kein Anfänger-Skikurs.

Treffpunkt:

18.01.2019 14:00 Uhr an der *St. Johanner Bergbahnen/Harschbichlbahn* **Talstation**.

Kosten: **Regulär € 690** **für Frühbucher € 620 (bis zum 15.Dez.2018)**

(3 Übernachtungen, Frühstück&Abendessen, Getränke, Snacks, Skipass, 2 Tage Skikurs, Meditationen, Vorträge, Übungen)

Nicht im Preis inbegriffen: An- und Abreise, Skiausrüstung, Mittagessen am Berg

Anmeldebedingungen und Anzahlung:

Wir bitten dich, eine Anzahlung von € 350 innerhalb von 2 Wochen (ab Anmeldetag) auf untenstehendes Bankkonto durchzuführen und anschließend (bis zum 02. 01. 2019) den Restbetrag zu überweisen.

Im Falle einer Absage bis zum 02. 01. 2019 bekommst du dein Geld zurückerstattet.

Jedoch müssen wir 80% des Gesamtbetrages einfordern, falls danach abgesagt und es zu keiner Ersatzbuchung kommt. Vielen Dank für dein Verständnis.

Bankdetails:

Sandra Schwarzmaier

Bank: GLS Gemeinschaftsbank eG

IBAN: DE06 4306 0967 8239 4882 00 BIC: GEN0DEM1GLS

Verwendungszweck: Name und „Angstfrei Skifahren“

Ort,Datum

Unterschrift

Haftungsausschluss:

Mir ist bewusst, dass ich durch meine Teilnahme an diesem Lehrgang/Seminar ein erhöhtes Risiko eingehe und ich mich der mit dem Skisport typischerweise verbundenen Gefahren aussetze. Meine Teilnahme an diesem Lehrgang/Seminar erfolgt auf eigene Gefahr. Ich erkläre hiermit ausdrücklich, dass ich die Veranstalterinnen (Angstfrei Skifahren: Sandra Schwarzmaier, Giulia Margreiter), von jeglicher Haftung meiner Person gegenüber, insbesondere für allfällige Schadenersatzansprüche bei einer erlittenen Schädigung vor, während und nach dem Lehrgang/Seminar, die nicht auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit der Veranstalterinnen, der Veranstalterinnen zurückzuführen sind, freistelle. Von dieser Haftungsfreistellung ausdrücklich umfasst sind auch sämtliche Schäden, die bei PKW-Fahrten während des Lehrgangs/Seminars zu den unterschiedlichen Standorten für die Theorie- und den Praxisausbildung eintreten. Sofern im Einzelfall ein weitergehender Haftungsausschluss gesetzlich zulässig ist, gilt dieser hiermit ebenfalls als vereinbart. Für Vermögensschäden, Gewinn- oder Verdienstentgang, Folge- oder Dauerschäden der Kursteilnehmerinnen ist eine Haftung der Veranstalterinnen auch bei nur leichter Fahrlässigkeit in jedem Fall ausgeschlossen. Die Veranstalterinnen übernehmen auch keinerlei Haftung für Schäden an der Person oder Vermögen Dritter, die die Kursteilnehmerinnen im Rahmen des Lehrganges/Seminars Dritten zufügen. Mir ist bewusst, dass eine allfällige mich persönlich treffende Schadenersatzpflicht nicht durch die Veranstalterinnen versichert ist und ich bei einer Schädigung einer dritten Person durch meine Teilnahme für diesen Schaden selbst aufkommen muss. Eine Regressierung für solche Schäden bei den Veranstalterinnen ist ausgeschlossen. Die Veranstalterinnen sorgen für keine Versicherungsdeckung für die Kursteilnehmerinnen. Als Kursteilnehmerin bin ich verpflichtet, die Anweisungen der Veranstalterinnen zu befolgen und mich den Anweisungen gemäß zu verhalten. Mir ist auch bewusst, dass ich während der gesamten Dauer des Lehrganges/Seminars selbst Vorsorge für eine ausreichende Kranken- und Unfallversicherung zu treffen habe und seitens der Veranstalterinnen für die Lehrgangs- und Seminardauer kein Versicherungsschutz in der Kranken- und Unfallversicherung für mich als Kursteilnehmerin besteht. Weiters ist mit bewusst, dass ich für den ordnungsgemäßen Zustand meiner Ausrüstung zu sorgen habe. Eine Überwachungspflicht trifft die Veranstalterinnen hierzu nicht. Als Kursteilnehmerin habe ich mich über die einzuhaltenden skirechtlichen Vorschriften und Bestimmungen (insbesondere FIS-Regeln etc.) zu informieren und mich diesen Regeln entsprechend auf der Piste zu verhalten, sowie das Fahrverhalten diesen Regeln sowie meinem Können und meinen Fähigkeiten anzupassen.

Eidesstattliche Erklärung (trifft nur für praktische Lehrgänge im alpinen Gelände zu):

Mir ist bewusst, dass der Lehrgang/das Seminar im alpinen bzw. hochalpinen Gelände stattfindet und damit mögliche Gefahren für meinen Körper und Geist verbunden sind. Ich bestätige hiermit eidesstattlich, dass ich an keiner Krankheit bzw. irgendwelchen körperlichen Beschwerden leide und ich mich in einer ausgezeichneten körperlichen Verfassung befinde. Ebenso bestätige ich ausdrücklich, dass meine körperliche Eignung für die Teilnahme an diesem Seminar im alpinen bzw. hochalpinen Gelände gegeben ist und ich unter keinen Vorschädigungen leide, die mich in der Ausübung des kursgegenständlichen Sports einschränken und meine Fahrtauglichkeit beeinträchtigen.

Ich bestätige, über die notwendige geländetaugliche Ausrüstung zu verfügen, um eine gefahrlose Teilnahme am Lehrgang/Seminar sicherzustellen. Für entsprechende Überprüfung der Ausrüstungen sowie der verwendeten Materialien habe ich selbsttätig zu sorgen. Weiters bestätige ich, über einen entsprechenden Versicherungsschutz in der Kranken- und Unfallversicherung zu verfügen; ich bin mir des Risikos bewusst, welches mit der Teilnahme an dem Lehrgang/Seminar einhergeht, sollte ich nicht versichert sein. Meine Teilnahme an diesem Lehrgang/Seminar erfolgt auf eigene Gefahr. Mir ist bewusst, dass die Veranstalterinnen keine Haftung für allfällig auftretende körperliche Beschwerden oder Verletzungen - dies gilt auch für auftretende Folge- oder Dauerschäden - aufgrund meiner Teilnahme übernehmen, die nicht auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit der Veranstalterinnen, zurückzuführen sind. Ich verpflichte mich, die Anweisungen der Veranstalterinnen zu befolgen und mich nicht über deren Anordnungen hinwegzusetzen. Ich versichere, mich an die geltenden skirechtlichen Vorschriften und Bestimmungen (insbesondere FIS-Regeln) zu halten und mein Fahrverhalten diesen Regeln sowie meinem Können und meinen Fähigkeiten anzupassen.

Ich verweise diesbezüglich ausdrücklich auf meine Haftungsfreizeichnung gegenüber den Veranstalterinnen.

(Für diese Vertragsbeziehung gilt Deutsches Recht mit Gerichtsstand in Deutschland, München)

Ort, Datum

Unterschrift

Material

Diese Dinge musst Du neben deinen sonstigen Reise-Utensilien auf jeden Fall mitnehmen.

- Helm, Mütze
- Skibrille, Sonnenbrille, Sonnencreme
- Skijacke und Skihose, Skiunterwäsche, zwei bis drei Paar Skisocken
- Ski, Stöcke, zwei Paar Handschuhe
- Skischuhe passend

Bitte vorher überprüfen, ob alles richtig eingestellt ist!

- Schuhe, mit denen Du längere Zeit im Schnee unterwegs sein kannst, ohne nasse, kalte Füße zu bekommen
- Wärmflasche
- Hausschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung
- Schreibmaterial und ein schönes Buch oder Heft, in das du dir Dinge aufschreiben kannst
- Gute Lektüre, Hörbuch ect.

Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden.

Skiequipment kann auch vor Ort *geliehen* werden.

Für weitere Fragen stehen wir dir jederzeit zur Verfügung.

Programm

Freitag 18.01.2019

Ankunft: 14:00 Uhr
Vorstellungsrunde 15:30 Uhr
Abendessen 18:00 Uhr
Vortrag/Meditation 20:00 Uhr

Samstag 19.01.2019

Meditation 07:30 Uhr
Frühstück 08:00 Uhr
Skikurs 10:00 Uhr
Mittagessen am Berg 12:00
Skikurs 13:00 -15:00 Uhr
Freizeit ab 16:00 Uhr
Abendessen 18:00 Uhr
Vortrag/Meditation 20:00 Uhr

Sonntag 20.01.2019

Meditation 07:30 Uhr
Frühstück 08:00 Uhr
Skikurs 10:00 Uhr
Mittagessen am Berg 12:00 Uhr
Skikurs 13:00 -15:00 Uhr
Freizeit ab 16:00 Uhr
Abendessen 18:00 Uhr
Vortrag/Meditation 20:00 Uhr

Montag 21.01.2019

Meditation 07:30 Uhr
Frühstück 08:00 Uhr
Feedback-Runde
Check-out 11:00 Uhr

Die Zeiten sind Richtwerte und können sich je nach Situation vor Ort noch ändern.