SYSTEMISCHE PRAXIS | Reutlingen
‚Kletterseelen'
| Beratung | Therapie | Coaching |

Dipl.-Psych. Dipl.-Biol. Anja Leuchtmann
Diplom-Psychologin
Neuropharmakologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Traumatherapeutin (EMDR)
Systemischer Coach (DGSF e.V.)
Krisenbegleiterin (AKL)
Klettertherapeutin (ITK)
DAV-Kletterbetreuerin

Mein Angebot
Einzel-Coaching /-Therapie
Gruppen-Coaching/Therapie
Betreuung von Peergroups
Nachbegleitung

Meine Methoden
Therapeutisches Klettern & Bouldern
Systemisches Kletter-Coaching
Spannungsreduktions-Übungen
Stressreduktions- & Achtsamkeits-Training
Anamnese & Psychotherapie / Online-Therapie

Kontakt
Praxistelefon: 07121-317 87 01
Terminsprechstunde: Fr. 9-10 Uhr

email: anfrage@therapie-online.org
web: www.therapie-online.org

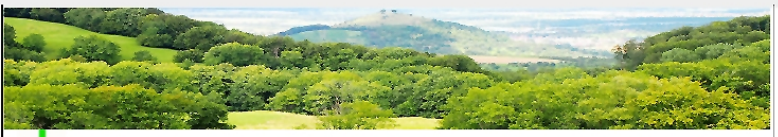
SYSTEMISCHE PRAXIS Reutlingen

Beratung | Therapie | Coaching

Klettertherapie

kletter deine Seele frei !

Therapeutisches Klettern
für Kinder | Jugendliche | und Erwachsene
mit psychischen Erkrankungen & Belastungen
oder nach traumatisierenden Erfahrungen



Warum Klettertherapie?

Im Klettern zeigen sich Lebensthemen, die auch im Alltag oft eine zentrale Rolle spielen: Selbstvertrauen, Vertrauen, Perfektionismus, Emotionen, Achtsamkeit, Konzentration, usw. Therapeutisches Klettern bietet somit die Möglichkeit, eine Vielzahl an persönlichen Themenbereichen mithilfe des Mediums der Kletterwand zu bearbeiten.

Wie läuft eine Klettertherapie ab?

Bei Kindern und Jugendlichen findet das Training mehr auf spielerischer Ebene statt. Bei Erwachsenen wird stärker über die Auseinandersetzung mit Zielsetzungen gearbeitet, die über Übungen an der Kletterwand bearbeitet werden. Ein Klettertherapeut betreut jeweils eine Gruppe bis max. drei Personen, wobei auch Einzelbetreuungen möglich sind.

Eine Therapieeinheit dauert 1-3 Stunden (abhängig von Gruppengröße und individuellem Erkrankungsbild). Wir starten mit einer Kennenlern-/Aufwärmrunde, gehen dann über in die schrittweise Heranführung an die Kletterwand (Bouldern) und schließlich die Arbeit mit der Höhe der Kletterwand (Seilklettern im 'Toprope').

Der genaue Ablauf der einzelnen Einheiten wird individuell auf die einzelnen Teilnehmenden abgestimmt und kann so von Therapiestunde zu Therapiestunde variieren.

Voraussetzung: (kostenloses) Vorgespräch; keine Vorkenntnisse oder besondere „Sportlichkeit“ erforderlich!

Termine: nach Vereinbarung

Dauer: 8 Wochen je 1-2,5 Stunden wöchentlich abhängig von Erkrankungsbild, Alter und Gruppengröße

Beitrag: z. B. Kinder ab 14 Jahren und Erwachsene je 49,50 EUR pro Person wöchentlich **
**zzgl. Hallen-Eintritt und evtl. Leihgebühren

Klettertherapie

kletter deine Seele frei !

Wobei kann ich helfen?

- Belastungssymptome, Burnout, Depression, PTSD
- Geringes Selbstvertrauen, Ängste, Phobien
- Geringes Selbstwertgefühl oder Vertrauen
- Konzentrationsprobleme und Grübeln
- Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS)
- Schwieriges Sozialverhalten
- …

Was bringt‘s?

- Überwindung von Ängsten und Depressionen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Entwicklung von Vertrauen und Selbstvertrauen
- Verbesserung von Beziehungsfähigkeit und Körpergefühl
- Verbesserung der Handlungskompetenz
- Verbesserung von Koordination und Kraft
- Schulung der Wahrnehmung aller Sinne
- …

Wie arbeite ich?

- Individuell in Einzeltherapie
- Gruppentherapie bis max. 6 Personen
- intensive (therapeutische) Begleitung
- Vermitteln von Klettertechniken
- Klettern nach geprüftem DAV-Standard

Voraussetzungen bedarf es keiner – außer der Freude an Bewegung und Sport!

SYSTEMISCHE PRAXIS | REUTLINGEN

KONTAKT:
Praxis-Telefon: 07121-317 87 01
email: anfrage@therapie-online.org