



┌ Aktiv-Retreat Kanuttrekk Norditalien

Flusstrekking im Kanadier
5 Tage, 1. - 5. Oktober 2012

Das Ruder für das eigene Leben in die Hand nehmen, mit Klarheit kommunizieren und Entscheidungen aktiv treffen.

Sein Boot über Stromschnellen, in Kehrwasser und an Hindernissen vorbei steuern. Sich treiben lassen, im Fluss sein und mit dem Wasser spielen. Kanutrekking im offenen Kanadier bietet Möglichkeiten sein Vorwärtskommen ganz konkret und proaktiv mitzusteuern. Der Fluss wird Metapher für das Leben und die mutige Paddlerin lernt vorausschauend zu steuern, Durchfahrten zu finden und sicher getragen zu sein.

Der Kanu-Lerneffekt:
Entscheidungsprozesse
reflektieren, klären und
zielsicher in die Tat
umsetzen.

Inhalte

- › *Prinzipien systemischer (Selbst-) Führung*
- › *Praktiken der Proaktivität und Selbstbestimmung*
- › *Kanadertechnik & Paddelperformance*
- › *Nomadisches Unterwegssein, Outdoorküche & Campkultur*
- › *Möglichkeiten für Rückzug, Reflexion & Wellbeing*
- › *Begleitete Naturerfahrung*

Struktur

Fünf Tage am und im Fluss unter Sternen und Planen mit Kochen am Feuer. Neben Kanu- und Outdoor-technik umfasst das Retreat ein aktives und interaktives Führungstraining mit Reflexionsschlaufen, Feedbacks und gezielten Methoden zur Förderung der Proaktivität.

Kultur

Die Begleitung der Lehrtrainer, ihre Haltung und Methodik sind darauf ausgerichtet, Entwicklung auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene zu fördern und einen Beitrag zu Lebendigkeit, Selbstverantwortung und persönlicher Ganzheit zu leisten.



Organisation und Information

planoalto®

Lehnackerstrasse 31, 9033 Untereggen
Tel: +41 71 855 33 02
Fax: +41 71 855 33 01
info@planoalto.ch
www.planoalto.ch



Internationaler Qualitätsstandard für Weiterbildungsinstitutionen
Certificati italiani de qualità pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursort

Das Aktiv-Retreat findet auf einem Fluss in Norditalien statt, den genauen Ort wählen wir je nach Wasserständen und Witterungsbedingungen aus. Es besteht die Möglichkeit mit uns im Bus mit zu reisen.

Leitung

Thomas Ghelfi, Ausbildungsleiter Outdoorguide, Kanulehrer, Coach
Andrea Zuffellato, Erlebnispädagoge, Outdoortrainer, Prozessberater

TeilnehmerInnen und Voraussetzungen

Dieser Kurs bietet KursabsolventInnen ein Upgrade, eignet sich aber auch für EinsteigerInnen und zum Schnuppern. Die Teilnehmenden brauchen Freude an körperlicher Bewegung und durchschnittliche Fitness. Vorkenntnisse im Kanu sind keine erforderlich.

Daten und Kosten

5 Tage, 1. - 5. Oktober 2012

CHF 1200.- / € 950.-

zzgl. Kosten für Reise und Verpflegung, ca. CHF 30.- / € 25.- pro Tag.

Anmeldung

Aktiv-Retreat "Kanutrekk Norditalien", 1. - 5. Oktober 2012

Name

Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Handy

E-Mail

Geburtsdatum

Kanuerfahrung (falls vorhanden)

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Aktiv-Retreat "Kanutrekk Norditalien" an.

Die Kosten betragen CHF 1200.- / € 950.- (Bezahlung bei Anmeldung)

Ort

Datum

Unterschrift

einsenden an: planoalto, Lehnackerstrasse 31, CH-9033 Untereggen

Telefon: +41 71 855 33 02, Fax: +41 71 855 33 01, e-Mail: info@planoalto.ch





┌ «Das Element Wasser
folgt immer dem Weg
der Lösung»

Lexikon Erlebnispädagogik

Andrea Zuffellato und Astrid Habiba Kreszmeier S. 190