

## Umgang mit plötzlich auftretender Höhenangst und mit Schwindel

### Weiterbildungskurs für Wanderleiterinnen und Wanderleiter

Datum:	Sonntag, 11. Oktober 2026
Kursort:	Klewenalp, NW – Naturfreundehaus Röthen
Treffpunkt / Zeit:	Talstation der LSB Klewenalp in Beckenried 08:45 Uhr (gemeinsame Fahrt auf die Klewenalp 09:00 Uhr)
Kursdauer:	09:15 Uhr bis ca. 17:00 Uhr (6 h Kursdauer)
Ausbildungsziel:	Erlebnisorientierte Vermittlung der Grundlage über Entstehung von Schwindel und Höhenangst sowie des Umganges mit deren plötzlichem Auftreten im Gelände (Risikomanagement Faktor Mensch)
Kursinhalte:	Neurobiologische Grundlagen von Höhenangst und Schwindel. Ursachen und die typischen Reaktionen. Anzeichen von Höhenangst erkennen, deren Entstehung präventiv vermeiden (Antizipation). Sofortmassnahmen bei auftretenden Symptomen einleiten können. Praktische Umsetzung der verschiedenen Tools auf einer Wanderung am Nachmittag.
	Der Kurs gilt als <b>Allgemeinbildung</b> gemäss den Richtlinien ASAM/SWL
Kursleitung:	<u><a href="#">Lara Mandioni</a></u> Master Dipl. in Coaching ICI/ECA, Eidg. dipl. Wanderleiterin mit FA
Material:	Rucksack mit Wanderausrüstung, Bandschlinge oder Reepschnur ca. 120 bis 150 cm lang, Notizmaterial.
Verpflegung:	Aus dem Rucksack oder aus der vegetarischen Alpenküche des Naturfreundehauses. Wer da essen möchte, bitte bei der Anmeldung vermerken. Kaffee und Nussgipfel am Morgen in den Kosten inbegriffen.
Kosten:	140 Franken für ASAM Mitglieder, 160 Franken für Nichtmitglieder.
Anmeldung:	Verbindlich so bald wie möglich, spätestens aber <b>bis 10. September 2026</b> mit Angabe von Namen, Adresse, ASAM-Mitglied-Nr., Telefon und Essen im Naturfreundehaus ja oder nein an <u><a href="mailto:intercantonale@asam-swl.ch">mailto:intercantonale@asam-swl.ch</a></u>
Rückfragen an:	ASAM Interkantonal <u><a href="mailto:intercantonale@asam-swl.ch">mailto:intercantonale@asam-swl.ch</a></u> oder Wisel Kiser 079 101 30 17

**Zu beachten:** Eine allfällige Teilnahmeabmeldung wird folgendermassen in Rechnung gestellt: 30 bis 11 Tage vor Beginn der Weiterbildung 50% der Kosten. 10 bis 0 Tage vor Beginn 100% der Kosten. Wenn weniger als 10 Anmeldungen eintreffen, kann die Weiterbildung storniert werden.