



Liebe Bergfreunde,

wie bereits angekündigt, möchten wir uns mit Bergsport in Themen zur **Förderung des Gesundheitsbewusstseins** einbringen, wie sie jetzt in größeren Unternehmen mit Schlagwörtern wie „**Heute für morgen**“ propagiert werden. Damit soll dem demografischen Wandel begegnet werden. Nicht (mehr) oder gering Berufstätige – auch außerhalb der freien Wirtschaft – sollen hier nicht ausgeschlossen sein. Unser Mitglied *Brigitte Herzog*, erfahrene Heilpraktikerin in München, steht den Teilnehmern im Rahmen der Tour naturheilkundlich beratend für Fragen zur Verfügung. Welche Themen im einzelnen behandelt werden sollen, legen die Teilnehmer selbst fest. Vorab haben wir Beispiele für Fragen bzw. Themen gesammelt:

Bergsport richtig einsetzen bei

- Bestimmten gesundheitlichen Vorschäden/Einschränkungen
- erhöhten Anforderungen für im Leistungsprozess stehende zur Regeneration
- Burnoutprävention
- Bewältigung schwerer und einschneidender Veränderungsprozesse in Beruf und Privatleben zur Stabilisierung und Regeneration
- Stressmanagement
- Bewältigung von Akrophobie (Höhenangst)
- Bewältigung von psychischen Dispositionen