



Presseinformation

Mentaltraining: Die Geheimwaffe für Amateure und Profis

Ob Extremsportler oder Workaholic – immer mehr Menschen nutzen heute die Macht der Gedanken und stärken ihre Resilienz mit Achtsamkeitsübungen und Bergsport. Besonders gut geht das in der unberührten Bergwelt von Warth-Schröcken.

Wer kennt das nicht: Andere Menschen rufen unter Druck ihre besten Leistungen ab oder sind unter extremen Bedingungen zu 100 Prozent leistungsfähig, während man selbst nur einen Bruchteil dessen leistet, wozu man eigentlich in der Lage wäre. Das Zauberwort heißt mentale Stärke oder Resilienz. Und die lässt sich gut trainieren. Zum Beispiel in der unberührten Natur von Warth-Schröcken. Dort bieten Mentaltrainerin und Energetikerin Rebecca Manser, Atemcoach Carmen Drexel und die ansässigen Outdoor-Guides die perfekten Programme.

Mehr Leichtigkeit im Alltag

„Resilienz ist eine menschliche Stärke, die uns sowohl vor belastendem Stress schützt, aber auch Energie, Tatkraft und Lebensfreude schenkt“, sagt Rebecca Manser, Mentaltrainerin aus Schröcken. Genauer gesagt geht es bei der Frage nach der mentalen Stärke darum, Stress und Druck abzubauen, neue Kraft für den Alltag zu schöpfen und so die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Die gute Nachricht: Resilienz ist trainierbar und erlernbar. „Denn so wie Spitzensportler durch gezieltes mentales Training ihre Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit verbessern, können auch Freizeitsportler und Ruhesuchende durch Achtsamkeits- und Atemübungen ihr inneres Gleichgewicht stärken“.

Wer Ruhe und Abstand vom Alltag sucht, ist in den beiden kleinen Walserdörfern Warth und Schröcken genau richtig. Sie liegen zwischen 1.200 und 1.500 Metern Höhe in der Region Bregenzerwald, Allgäuer und Lechtaler Alpen und haben zusammen nicht einmal 400 Einwohner. Dafür aber ein atemberaubendes Bergpanorama, saubere, pollenfreie Luft, kristallklare Seen und saftige Almwiesen. Beste Voraussetzungen also, um dem schnelllebigen Alltag und dem gefühlten Dauerstress in Beruf und Privatleben zu entfliehen. Aber auch, um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten, bei anspruchsvollen Bergtouren Kraft für den Alltag zu tanken und die innere Ruhe zu stärken.

Innere Balance in unberührter Natur

Im Wald oder in den Bergen reagiert das menschliche Nervensystem sofort. Stresshormone werden abgebaut, der Blutdruck normalisiert sich, der Mensch kommt zur Ruhe. „Mit unseren Achtsamkeits- und Atemübungen kann jeder seine eigene Balance finden“, sagt Atemcoach Carmen Drexel aus Warth. „Unsere Angebote verbinden Theorie mit Körperübungen und Aktivitäten in und mit der Natur. So lernt jeder neue Wege kennen, Stressfaktoren zu erkennen und besser damit umzugehen.“



Presseinformation

Mit Sport zu einem leichteren und glücklicheren Leben

Zu diesen neuen Wegen gehört auch das Outdoor-Programm der Adventure Guides von Warth-Schröcken. Ob Klettersteig, Canyoning, Hochseilgarten, Flying Fox oder Wildwasserschwimmen - Sport ist eine gute Möglichkeit, einfach und effektiv Stress im eigenen System zu regulieren und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Dazu gehören auch Ausdauersportarten wie Bergwandern und Trailrunning. Übrigens: Wer lieber allein durch die Bergwelt wandert und dabei die heimischen Kraftorte am eigenen Leib erfahren möchte, rüstet sich mit dem Kartenset „Achtsamkeit, Resilienz & Glück“ aus. Es ist für fünf Euro in den Tourist-Informationen erhältlich und enthält einfache Übungen, mit denen jeder sein inneres Gleichgewicht finden kann.

Mental- und Aktivprogramme in Warth-Schröcken

Wöchentliche Atem- und Mentalaktivitäten

In diesem Nachmittagsprogramm erfahren die Teilnehmer, was resiliente Menschen ausmacht. Dabei regen Rebecca Manser und Carmen Drexel zum Nachdenken an und vermitteln praktische Übungen zum Stärken der persönlichen Widerstandsfähigkeit. Ziel ist es den Teilnehmern beizubringen, wie sie so ein grundsätzlich leichteres, selbst-bestimmteres und glücklicheres Leben führen können.

Wann: Auf Anfrage.

Dauer: ca. 2 Stunden

Bei Schönwetter: Vortrag zum Thema Resilienz und anschließend Waldbaden

Bei Schlechtwetter: Vortrag zum Thema Glück und anschließend Stress-Relief-Meditation

Kosten: 30 Euro; für Gäste in Warth-Schröcken 15 Euro

Die Outdoor BIG5. Mehr Abenteuer gibt's nicht!

Im Outdoor-Mekka der Alpen reiht sich Abenteuer an Abenteuer und jeden Tag lockt ein neuer Nervenkitzel. Die Mischung aus Fun im Wasser und Adrenalin in der Höhe bringen jeden Outdoor-Muffel nach draußen. Wie wäre es mit den Outdoor BIG5: Wildwasserschwimmen, Canyoning, Flying Fox, Abenteuerpark und Klettersteig. Die fünf Aktivitäten werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten.

Wann: Die Alpenschulen und Outdoor-Anbieter bieten wöchentlich fixe Termine der jeweiligen Outdoorabenteuer an.

www.warth-schroecken.at

Mai 2023



Presseinformation

Über Warth-Schröcken:

Die traditionsbewussten Bergdörfer Warth (1.500 Meter) und Schröcken (1.270 bis 1.500 Meter) liegen im österreichischen Bundesland Vorarlberg und sind bis heute stark von der Besiedlung der Walser aus dem Schweizer Kanton Wallis geprägt. Im Sommer finden Urlauber zwischen Lechtaler Alpen, Bregenzerwald und Allgäuer Alpen dank der Höhenlage ein fast pollenfreies Bergsportparadies. Höhentrainingeffekt inklusive. Warth-Schröcken gilt im Bereich Outdoor als Vorreiter und weiß seine natürlichen Gegebenheiten optimal zu nutzen. Ob Canyoning oder Wildwasserschwimmen im Lech, einem der letzten Wildflüsse Europas, beim Klettersteiggehen, Ziplining oder im Abenteuerpark – die „BIG5“ von Warth-Schröcken sind ein Abenteuer für Profis und Familien. Beim alpinen Gipfel-Wandern auf über 14 aussichtsreichen Gipfeln können Panoramajäger und erfahrene Wanderer gleichermaßen leicht in alpines Gelände vorstoßen. Entspannung bietet dagegen der „Schönste Platz Österreichs“, der Körbersee. Aufgrund der Höhenlage konnten sich die Orte und damit auch das Skigebiet Warth-Schröcken (1.500 bis ca. 2.050 Meter) schon sehr früh zu einer wichtigen Tourismusregion am Arlberg entwickeln. Die ersten Pioniere, wie der Warther Pfarrer Müller, waren hier bereits im 19. Jahrhundert mit Ski unterwegs.

www.warth-schroecken.at