

WorkShop #1

Workshop “Clift Climbing” by Andras Kokai

Hands-on experience to try the Clift technology in person. The 11-meter-high lead climbing wall at the campus of the USI will serve as training location. The 20 minutes workshop starts with a quick intro, after that, participants can climb and try Clift and experience this innovative technology on their own. The workshop ends with Q&A sections.

Learn more about Clift beforehand at cliftclimbing.com

Climbing and belaying experience is not necessary, but recommended for participants who want to actually climb. Participants are welcome to bring their climbing shoes and harness.

Workshop “Clift Climbing” mit Andras Kokai

Die Chance, um die Clift-Technologie selbst auszuprobieren und zu spüren. Als Trainingsort wird die 11 Meter hohe Vorstiegswand auf dem Campus des USI dienen. Der 20-minütige Workshop beginnt mit einer kurzen Einführung, danach können die Teilnehmer Clift ausprobieren und diese innovative Technologie selbst erleben. Der Workshop endet mit einer Q&A-Session, in der etwaige Fragen geklärt werden.

Bei Interesse gerne vorab schon über Clift informieren unter cliftclimbing.com

Kletter- und Sicherungserfahrung ist nicht erforderlich, aber empfehlenswert für Teilnehmer, die tatsächlich klettern wollen. Kletterschuhe und Klettergurt gerne selber mitbringen.

WorkShop #2

Workshop "Therapeutic Climbing for Mental Disorders" by Carina Bichler and Elias Bauer

Interactive workshop with psychoeducational background and practical exercises for the therapeutic use of climbing in the treatment of mental disorders, using anxiety disorders as an example. Participants have the opportunity to observe specific exercises or try them out themselves. Theoretical basics about specifics in clinical practice for people with anxiety disorders accompany the practical session.

No climbing experience is necessary, participants are welcome to bring their climbing shoes and harness.

Workshop „Therapeutisches Klettern bei psychischen Störungen“ mit Carina Bichler und Elias Bauer

Interaktiver Workshop mit psychoedukativen Hintergründen und praktischen Übungen zum therapeutischen Einsatz von Klettern in der Behandlung von psychischen Störungen am Beispiel von Angsterkrankungen. Teilnehmende haben die Möglichkeit, spezifische Übungen zu beobachten oder selbst auszuprobieren. Theoretische Grundlagen über Besonderheiten in der klinischen Praxis bei Menschen mit Angsterkrankungen begleiten die praktische Einheit.

Es ist keine Klettererfahrung nötig, wer hat bringt gerne Kletterschuhe und Gurt mit.