

Presse-Info Pitztal

2. Juli 2020

Neuartige Wege aus der Stress-Falle: „Mindful Mountain“-Programm im Pitztal

**Mit Psychologin und Bergwanderführer eine Woche durchs Hochgebirge.
Achtsamkeit trainieren, Grenzen überwinden und gestärkt zurückkehren**

Wer wirksame Strategien sucht, um die Anforderungen des Alltags wieder besser zu bewältigen, findet im Pitztal jetzt neue Wege aus der Stress-Falle. Das Programm „Mindful Mountain“ trainiert Achtsamkeit, fördert persönliche Widerstandskraft, leitet zu positivem Denken und macht Mut. „Mehr als die Hälfte aller Krankschreibungen weltweit sind auf Stress zurückzuführen“, erklärt Psychologin Anna Eiter den Hintergrund. Sie hat den sechstägigen Workshop mit der Pitztaler Bergführervereinigung entwickelt und führt Gäste zusammen mit erfahrenen Guides zu zentralen Ein- und Aussichten. Jeden Tag eine neue Tour durchs malerische Tiroler Hochgebirge – und unterwegs neue Aufgaben zur Stärkung der „Mind Power“, die jeder als kreative Kraft in sich entdecken kann.

„Viele Studien belegen, dass die Kombination aus Bewegung und Bewusstseinsbildung eine gute Möglichkeit ist, die eigene psychische Widerstandskraft zu erweitern“, sagt Anna Eiter und verweist darauf, dass allein das Wandern als kontinuierliche Bewegung die Serotoninausschüttung und damit das Wohlbefinden fördert. Bis zu 1200 Höhenmeter in An- und Abstieg und sieben Stunden reine Gehzeit stehen auf dem Tagesprogramm. Teilnehmer müssen schwindelfrei, trittsicher und bergerfahren sein. „Wir steigern die Herausforderung langsam – was die Touren angeht ebenso wie im Hinblick auf die innere Auseinandersetzung mit sich selbst“, sagt die Expertin, die im Pitztal aufwuchs und jeden Steig hier kennt. Sie verspricht: „Es wird kein Wellness-Wochenende.“

Der Einstieg ist eine entspannte Almwanderung, auf der Anna Eiter die Achtsamkeit ihrer TeilnehmerInnen stärkt. „Das ist die Voraussetzung, damit man sich überhaupt auf Themen einlassen kann“, erklärt die Psychologin. Tag zwei steht ganz im Zeichen der Resilienz (persönliche Widerstandskraft). Hier geht es um Selbstwirksamkeitserwartungen und Glaubenssätze. Um Fragen danach, warum man meint, etwas nicht schaffen zu können und wie man durch neue Identifikationen und Orientierungen alte Prägungen aufbricht und zu tragfähigen Umdeutungen gelangt. Eng damit verbunden ist die positive Emotionalität, die Anna Eiter zufolge „wie ein Muskel“ trainiert werden muss. „Die guten Erfahrungen machen uns stark und geben uns Kraft.“ Daher ist ihr das Glückstagebuch so wichtig, in dem jede/r TeilnehmerIn unterwegs die schönen Augenblicke speichern kann.

Während zwei Yoga-Sessions für Zentrierung und Entspannung sorgen, stellt sich am Gletschertag die schwierige Aufgabe, eigene mentale Grenzen zu erkennen und drüberzusteigen. Wandertechnisch spiegelt sich diese Herausforderung in der Besteigung des Mittagkogels (2145 m), von dem aus man übrigens einen herrlichen Ausblick hinab ins Tal genießt. Nach fünf Nächten im Hotel folgt zum Abschluss des Workshops eine Nacht am Berg: Die TeilnehmerInnen quartieren sich in der Kaunergrathütte ein, die auf 2817 Meter Höhe abgeschieden in der Einsamkeit thront. Hier geht es um die Notwendigkeit, Dinge bewusst zu

beenden, damit das Unterbewusstsein ein Häkchen setzen kann und Platz für Neues entsteht. „Hilfreich können Rituale sein“, erklärt Anna Eiter und wählt als Sinnbild den Sonnenuntergang. Der nebenbei bemerkt auf der Kaunergrathütte besonders eindrucksvoll ist.

Preis und Leistungen: Das „Mindful Mountain“-Programm mit Psychologin und Bergwanderführer umfasst sechs Übernachtungen (fünf im Hotel, eine auf der Hütte), Halbpension und Lunchpakete für unterwegs. Inklusive sind Tagesrucksack und Trinkflasche, Notizbuch und Einwegfotoapparat zum Speichern der positiven Momente, zudem Wanderstöcke und Regenschirm zum Ausleihen. Das Paket enthält darüber hinaus Tickets für Bergbahnfahrten an zwei Tagen sowie ein Leih-Mountainbike zum Abkürzen einer der Wanderstrecken. Ebenfalls im Preis ab 1999 Euro pro Person inkludiert sind zwei Yoga-Sessions und selbstverständlich die Betreuung durch Bergwanderführer und Psychologin. Die Teilnehmerzahl liegt bei vier bis acht Personen. Weitere Infos erteilt Anna Eiter unter +43 664 927 86 88, Buchung über www.piztours.com/mindful-mountain.

Weitere Infos: Tourismusverband Pitztal, Unterdorf 18, A-6473 Wenns,
Tel. +43 (0) 54 14 86999, info@pitztal.com, www.pitztal.com