

Stunde	Achtsamkeits- übung	Stundenthema	Gruppen-/Boulder- Übungen	Wand	Material	Entspannungs- übung
Stunde 01	-	Therapeutische Grundhaltung - Lernzonenmodell	Jurtenkreis, Einführung ins Bouldern	Leichte Routen und Traversen	Kreppband, Seil	-
Stunde 02	5-4-3-2-1	Körpergefühl und Körperschwerpunkt - Klatschimpuls	Balanceübungen, Traverse mit Fokus Schwerpunktverlagerung, Expressen-Transport	Traverse mit vielen Griffen und Tritten an geneigter Wand	10 Expressenschlingen oder andere Objekte	Der Baum
Stunde 03	5-4-3-2-1	Umgang mit eigenen Grenzen - Pferdemetapher	Balanceübungen, Falltraining, Krake	Route mit großen Griffen, die sich zum Eindrehen eignet	Kreppband	Der Baum
Stunde 04	5-4-3-2-1	Erwartungen und Ansprüche - SMART-Modell	SMART Bouldern	Individuelle Routen im aktuellen Schwierigkeitsgrad	-	Der Baum
Stunde 05	Body-Scan	Selbstwirksamkeit, Leistung und Stolz	Boulder kleben, Elimination	Traverse mit vielen Griffen und Tritten	Klebeband/Tape	Der Berg
Stunde 06	Body-Scan	Selbstwert	Hindernisparcours	Traverse mit vielen Griffen und Tritten	Objekte, mit denen ein Parcours gestaltet werden kann	Der Berg
Stunde 07	Body-Scan	Angst und Vertrauen 1 - Ronja Räubertochter	Schule des Vertrauens, Ampel und Achtsamkeit	Individuelle Route im aktuellen Schwierigkeitsgrad	-	Der Berg
Stunde 08	Atemmeditation	Angst und Vertrauen 2 - Visualisierungsübung	Schule des Vertrauens, Blindes Bouldern	Senkrechte/geneigte Wand mit vielen großen Griffen und Tritten	Schlafmaske/Tuch zum Augen verbinden	Der Berg
Stunde 09	Atemmeditation	Soziale Beziehungen	Verbundene Traversen, Dirigent	Traverse mit ausreichend Griffen und Tritten, leichte individuelle Routen	Ca. 2m langes Band/Seil	Wahlweise: Der Berg/Der Baum
Stunde 10	Atemmeditation	Problemlösen - Schritte des Problemlösens	Honigdusche, Projektieren	individuelle Routen	10 Karteikarten mit Namen, 10 Stifte	Wahlweise: Der Berg/Der Baum