

Vortrag: Grenzerfahrungen im Sport

innere- & äussere
Grenzen
wahrnehmen

Referentin: Ina Lindauer, Therapeutin & Coach

www.berührungspunkt.ch

Ort: Brauhaus Sternen, Malzboden
Hohenzornstrasse 2, Frauenfeld
(hinterer Eingang; 3. Stock)

Termin: 05. 10. 2016, 20:00 Uhr

Eintritt: 5 CHF inkl. Mineralwasser

Anmeldung: NICHT erforderlich

Veranstalter: www.tecum.ch



Grenzerlebnisse sind Erlebnisse relativer und absoluter Grenzen.

„Erlebnis, bei dem eine Person extrem hohen psychischen- und körperlichen Belastungen ausgesetzt ist.“

Quelle: wiktionary.org

Der englische Begriff lautet: *edge experience* – Erfahrung am Abgrund!

„Hier kann es auch zu Heilung und Neuausrichtung kommen. Jedes grenzwertige Tiefen- oder Höhererlebnis, jede grenzwertige Lebens ekstase ist höchste Gefahr und höchste Chance zugleich.“*

Was passiert also, wenn wir relativen und absoluten Grenzen begegnen? Und wo begegnen wir diesen?

„Der Begriff der Grenze ist so relativ. (...) Als Grenzgänger kann ich immer wieder Grenzen verschieben. Und in der Höhenbergsteigerei habe ich das gemacht....“ sagt Extrembergsteiger Reinhold Messner.

Mut, oder Wahnsinn? Angst und/oder Einsamkeit? Macht und/oder absolute Freiheit?

Die Faszination von Grenzerlebnissen und was wir lernen können wenn wir an absolute Grenzen stossen und überleben. Ein Erfahrungsbericht von Ina Lindauer.

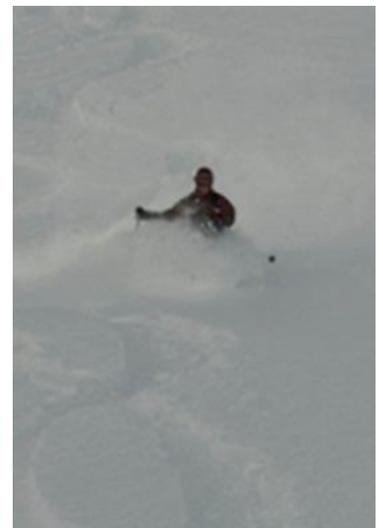
Zur Person:

Ina Lindauer hat sich bereits während Ihres Studiums, an der Deutschen Sporthochschule Köln, sehr intensiv mit Extremsport, FLOW, und allem was damit zusammenhängt beschäftigt.

Sie arbeitet seit über 20 Jahren mit Menschen, davon 10 Jahre im Bereich Team-Coaching bei crossflow GmbH (www.crossflow.ch).

Zudem hat sie als Outdoorsportlerin, Freeriderin und Enduro-Rennfahrerin sehr viele extreme Erfahrungen gemacht und ist 2005 selbst an eine absolute Grenze gestossen.

Heute ist Sie als Therapeutin tätig – mit ihrer Praxis Berührungspunkt in Winterthur.



* Dr. Robert Josef Kozljanic; Vortrag: Grenzerlebnisse, Grenzsituationen, Grenzerfahrungen