

Die transformative Kraft des Boulderns.

Wand wirkt Wunder – im Kopf und im Körper. Bouldern stärkt Körper und Geist. Durch Bewegung und Beobachtung und Fokussierung baust du Selbstvertrauen auf, reduzierst deine Ängste und gewinnst neue Energie.



Was ist therapeutisches Bouldern?

Therapeutisches Bouldern nutzt die Kletterwand als Werkzeug, um persönliche Herausforderungen sichtbar und erlebbar zu machen. Die Arbeit an der Wand ermöglicht es, Ängste zu reduzieren, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Handlungsstrategien für den Alltag zu entwickeln. Studien der Uniklinik Erlangen zeigen, dass Bouldern langfristig das mentale Wohlbefinden verbessern kann.

Warum Bouldern wirkt?

Bouldern ist mehr als nur Klettern – es stärkt die mentale Widerstandskraft, das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Zusammen mit Elementen der Achtsamkeit wird eine Bouldersession zur konzentrierten Auszeit von Alltagsthemen. Durch die Kombination aus Bewegung und Reflexion werden kognitive, emotionale und physische Ebenen gleichzeitig angesprochen.

Was bringt es dir?

- ✓ **Veränderung erleben, statt nur darüber nachzudenken.**
- ✓ **Mehr innere Stärke durch körperliche Aktivität.**
- ✓ **Neue Perspektiven und ein besseres Körpergefühl.**
- ✓ **Mehr Gelassenheit und weniger Stress im Alltag.**

Jetzt ausprobieren!

Bouldern für Körper & Geist.

So funktioniert therapeutisches Bouldern

- 1 Einführung in ein zentrales Thema** wie Vertrauen, Grenzen setzen oder Ängste überwinden.
- 2 Bouldersession:** Durch gezielte Übungen wird das Thema körperlich erfahrbar gemacht.
- 3 Transfer:** Die gewonnenen Erkenntnisse werden besprochen und in den Alltag übertragen.

Für wen eignen sich die Angebote?

- Menschen, die mit Ängsten oder mentalem Ungleichgewicht umgehen möchten.
- Begleitend zu einer Psychotherapie oder als sanfter Einstieg in therapeutische Maßnahmen.
- Nach Reha, gesundheitlichen Krisen oder für alle, die ihre Verbindung zum Körper stärken wollen.

Kurs: Angst verstehen, Stärke finden

Für alle, die sich durch Ängste limitiert fühlen und sicherer mit Herausforderungen umgehen möchten.

Boulderhalle DAV-B12 Tübingen / Boulderhaus Reutlingen

Dauer: Wöchentlich, 8 Termine, 2 Stunden pro Einheit

Gruppengröße: Maximal 6 Teilnehmer:innen

Kosten: Gestaffelte Sozialpreise: 180-240€ je nach Selbsteinschätzung; zzgl. Eintritt und Schuhe

Fortlaufender Bouldertreff

Regelmäßige Sessions für eine nachhaltige Entwicklung – mental und körperlich, mit Struktur und Begleitung.

Boulderhaus Reutlingen

Termin: Samstags, 11-13 Uhr, Termine online

Gruppengröße: Maximal 6 Teilnehmer:innen

Kosten: 75€ für eine 5er Karte

Einzelcoachings

Persönliche Begleitung mit individueller Zielsetzung – Gespräche kombiniert mit gezielten Bouldersessions.

Kosten und Details auf Anfrage

Gute Gründe für therapeutisches Bouldern.

1. Veränderung erleben statt nur darüber nachzudenken.

Erkenntnisse entstehen durch direkte Erfahrung – nicht nur durch kognitive Prozesse.

2. Körper und Nervensystem aktivieren.

Bewegung fördert Fitness, baut Stress ab und stärkt die eigene Handlungsfähigkeit.

3. Neue Kontakte und Perspektiven gewinnen.

Gemeinsames Erleben schafft Verbindung und unterstützt persönliche Entwicklung.

4. Sportliche Vorerfahrung ist nicht nötig.

Lediglich eine gesunde körperliche Verfassung.



Über mich.

Ich bouldere seit 25 Jahren und habe selbst erfahren, wie stark sich Bouldern auf die Psyche auswirken kann. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Vertiefungen in Gesprächspsychotherapie und systemischen Ansätzen verbinde ich persönliche Erfahrung mit fundierter therapeutischer Arbeit.

Ruf an! 0174 519 80 86 • reiband@griff-bereit.de