



Franz Ganslmaier

Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilPrG) – Erlebnispädagoge – Entspannungstherapeut

Dunsernstraße 3

83562 Rechtmehring

Tel: 0170 / 203 22 21

eMail: info@sich-erleben.net - www.sich-erleben.net

Inklusive Freizeiten im Tandemprinzip



Wintertraum im Chiemgau

Neben abenteuerlichen Schneeschuh- und/oder Fackelwanderungen sowie Schlittenfahrten mit anschließender Hütteneinkehr werden wir das winterliche Chiemgau auch mit achtsamen Ruhemomenten erleben. Untergebracht sind wir in einer gemütlichen Ferienwohnung, wo wir uns selbst versorgen. Geeignet ist diese Freizeit für alle mit entsprechender Mobilität für die Wanderungen und Schlittenfahrten im Gelände.

-> Termin: **Mittwoch, 05. Januar – Sonntag, 09. Januar 2022**

-> Anmeldeschluss: **Freitag, 26. November 2021**



Natur erleben im Oberallgäu

Je nach Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmer/innen stehen in dieser Freizeit Aktionen wie Kooperationsspiele an den umliegenden Naturseen, Bachbettbegehungen, Seilaufbauten und Bergwanderungen auf dem Programm. Die Nächte verbringen wir in einer großzügigen Ferienwohnung mit herrlicher Weitsicht.

-> Termin: **Mittwoch, 20. April – Sonntag, 24. April 2022**

-> Anmeldeschluss: **Freitag, 26. November 2021**



Fluss(-)Wanderung im Altmühltal

Mit Rucksack und Proviant ausgestattet bahnen wir uns flussaufwärts zu Fuß den Weg durchs schöne Altmühltal und übernachten unter anderem in mitgebrachten Baumzelten im Wald, wo wir uns selbst versorgen. Ziel ist ein natürlich gehaltener Campingplatz, auf welchem wir nach insgesamt 30 Kilometern Rast einlegen und etwas verweilen wollen. Anschließend erkunden wir die Landschaft flussabwärts bis zum Ausgangspunkt mit den Schlauchkanadiern auf der Altmühl.

-> Termin: **Freitag, 03. Juni – Sonntag, 12. Juni 2022**

-> Anmeldeschluss: **Freitag, 25. März 2022**



Sommerfreizeit im bayerischen Oberland

Gemeinsam wollen wir Grenzen erfahren und vielleicht sogar überschreiten. Durch die Herausforderung, gegenseitige Anerkennung und den Zusammenhalt der Gruppe eröffnen sich meist ungeahnte Möglichkeiten. Auf dem Programm stehen nach gemeinsamer Absprache Mobile Seilaufbauten, Wanderungen, Bachbettbegehungen, Floßbau mit anschließender Seebefahrung. Wir übernachten in einer Jugendherberge mit Vollpension.

-> Termin: **Freitag, 05. August – Sonntag, 14. August 2022**

-> Anmeldeschluss: **Freitag, 25. März 2022**



Hüttentrekking rund um den Spitzingsee

Gemeinsame Ideen, neue Herausforderungen und Grenzen überwinden – so lautet das Motto für diese inklusive Freizeit im Mangfallgebirge und wird auf dieser Bergtour geboten und erlebt. Übernachtet wird jeweils zu Start und Ende in einem DAV-Unterkunftshaus, sowie dazwischen in Mehrbettzimmern und Matratzenlagern der umliegenden Alphütten.

-> Termin: **Freitag, 02. September – Sonntag, 11. September 2022**

-> Anmeldeschluss: **Freitag, 25. März 2022**



Franz Ganslmaier

Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilPrG) – Erlebnispädagoge – Entspannungstherapeut

Dunsernstraße 3
83562 Rechtmehring
Tel: 0170 / 203 22 21

eMail: info@sich-erleben.net - www.sich-erleben.net

Inklusive Freizeiten im Tandemprinzip

Außergewöhnliche inklusive Freizeiten für junge und jung gebliebene Erwachsene, egal ob sie geistig, psychisch, körperlich oder sinnesbeeinträchtigt sind oder nicht.

Termine:	05. 01. – 09. 01. 2022	Freizeit 1	5 Tage	im Chiemgau
	20. 04. – 24. 04. 2022	Freizeit 2	5 Tage	im Oberallgäu
	03. 06. – 12. 06. 2022	Freizeit 3	10 Tage	im Altmühltal
	05. 08. – 14. 08. 2022	Freizeit 4	10 Tage	im bayrischen Oberland
	02. 09. – 11. 09. 2022	Freizeit 5	10 Tage	im Spitzinggebiet

Das Motto steht bei diesen Aktionen für Grenzen erfahren und Grenzen überschreiten. Wir wollen erfahrbar machen, dass es auch für Menschen mit geistigen, psychischen, körperlichen oder sinnlichen Beeinträchtigungen möglich ist, die oben genannten Aktivitäten anzunehmen und – mit Unterstützung – zu bewältigen. Durch Herausforderung, gegenseitige Anerkennung und den Zusammenhalt der Gruppe eröffnen sich meist ungeahnte Möglichkeiten.

Den natürlichen Lebensraum entdecken und dabei wertvolle und neue Erfahrungen sammeln, gemeinsame Aktionen, Zusammenarbeit und Rücksichtnahme in einer Gruppe – das steht bei uns im Mittelpunkt.

Voraussetzungen:

Alpine Vorerfahrungen sind nicht notwendig, die Teilnehmer/innen sollten aber in der Lage sein, über längere Strecken im alpinen Gelände wandern zu können. Eine ausreichende Kondition für mehrstündige Unternehmungen, sowie Selbständigkeit in der täglichen Routine wäre vorteilhaft.

Unser Konzept für diese Freizeiten:

- Zielgruppe: junge und junggebliebene Erwachsene
- Offenheit in Bezug auf die Beeinträchtigungsarten
- Unterschiedliche alpine spiel- und erlebnispädagogische Aktivitäten
- Jede/r hat die Chance, sich selbst und seine/ihre Möglichkeiten neu zu definieren

Tandem-Prinzip:

Die Teilnehmer/innen sind gemeinsam in „Tandems“ unterwegs, das heißt: Ein/e nicht-beeinträchtigte/r Teilnehmer/in begleitet jeweils eine/n Teilnehmer/in mit Beeinträchtigung; die Tandems wechseln dabei täglich.

Zeitansatz:	Mittwoch	15:00 Uhr bis Sonntag	15:00 Uhr	5 Tage (Freizeit 1 - 2)
	Freitag	17:00 Uhr bis Sonntag	10:00 Uhr	10 Tage (Freizeit 3 - 5)

Zur Vorbereitung für die nicht-beeinträchtigten Teilnehmer/innen beginnt der erste Tag bereits um 11:00 Uhr bis zum offiziellem Kursbeginn und endet jeweils zwei Stunden nach Abreise der beeinträchtigten Teilnehmer/innen.