

Rosaria Heeb ist der Alpencoach für alle Lebenslagen

Stress und Hektik bestimmen heutzutage vielerorts den Alltag und die Nachfrage nach Erholungsmöglichkeiten steigt. Rosaria Heeb hat dieses Bedürfnis erkannt: Sie hilft Menschen, durch die Bewegung in der Natur zur inneren Ruhe zu finden und betreut sie dabei individuell. Das Wegbegleitungs paket trägt den Namen «Alpencoach» und beinhaltet drei gemeinsame Bergbegehungen.

Eschen/Liechtenstein. – Bergwanderungen haben vielerlei Reize: die unberührte Natur, das herrliche Panorama, die wohltuende Ruhe. Doch insbesondere das Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn der Aufstieg gemeistert und das Gipfelkreuz erreicht ist, lockt Rosaria Heeb seit frühesten Jugend in die Berge. Der Wunsch, diese Erlebnisse zu teilen, bewog die Alpinistin 2008 dazu, unter dem Label erlebnis.li geführte Gruppentouren anzubieten. Später erwarb sie als erste Liechtensteinerin den eidgenössischen Fachausweis als Wanderleiterin. Das Projekt «Alpencoach» ist eine Dienstleistung, die ihr Angebot erst seit Kurzem ergänzt: Es handelt sich dabei um ein massgeschneidertes Wegbegleitungs paket, das unerfahrenen Berggängern in drei Monaten zum persönlichen Gipfelglück verhilft.

Etappenweise zum emotionalen Gleichgewicht

«Wer sich in der Natur bewegt, kommt innerlich zur Ruhe, eine Gabe, die vielen meiner Kunden in der Hektik des Alltags verloren gegangen ist», erklärt Rosaria Heeb. «Als Alpencoach verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz und beziehe Körper, Geist und Seele ein, denn erst wenn diese drei Elemente im Einklang sind, kann der Mensch neue Energie schöpfen.» Personen, die sich auf diese Art in und mit der Natur weiterentwickeln möchten, begleitet sie auf eine Reise, deren Streckenverlauf durch vier Wegweiser gegliedert ist: Aufwärm-, Vertiefungs-, Festigungs- und Abschlussphase.

In der ersten Phase wird gemeinsam entschieden, wohin die Route führen soll: Ist der Gipfel das Ziel oder steht das Naturerlebnis im Vordergrund? Individuelle Wünsche werden besprochen und bilden die Grundlage für die weitere Zusammenarbeit. Beim anschliessenden Marsch sorgt die Wanderleiterin dafür, dass der Teilnehmer das nötige Rüstzeug für die kommenden Monate erhält: Eine Einführung in die Kartenkunde soll es ihm ermöglichen, die Bergwelt später auf eigene Faust zu erkunden. Die zweite Bergbegehung dient dazu, das Erlernte zu vertiefen und sich mit der geistigen Ebene auseinanderzusetzen. Rosaria Heeb vertraut dabei auf eine spezielle Form des Fernsehens: Der Gast entdeckt die Landschaft durch die Perspektive eines Holzrahmens, eine Übung, die ihm hilft, sich zu fokussieren und auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Naturerlebnisse in Liechtenstein und Graubünden

In der Festigungsphase befindet sich das Ziel in unmittelbarer Reichweite. Schritt für Schritt nähert sich der Gipfel, bis das Kreuz erreicht ist. Nun ist es an der Zeit, einen Moment innezuhalten und den Erfolg auszukosten. Danach wird er im persönlichen Gipfelbuch vermerkt, eine Art Tagebuch, in dem die Entwicklungen der vergangenen Monate dokumentiert sind. Auch wichtige Erkenntnisse, wie etwa die Einsicht, dass es immer einen Weg gibt, werden dort für die Zukunft festgehalten.

Eine einfache Wanderung rundet das Programm ab und bietet die Möglichkeit zur Reflexion. Zum Abschluss erhält der Gast ein Diplom sowie eine Andenken an das gemeinsame Abenteuer.

«Personen in allen Lebenslagen profitieren von solchen Erfahrungen», davon ist Rosaria Heeb überzeugt, «denn sie machen das Leben lebens- und liebenswert.» Die Wegbegleitungs pakete bietet sie sowohl in Liechtenstein als auch Graubünden an. Zum Schluss verrät die ortskundige Wanderleiterin ihren Geheimtipp: «Besonders empfehlenswert sind die Bergwanderungen, welche in der Morgen- oder Abenddämmerung starten denn da ist man von Natur aus angehalten inne zu halten und eine natürliche Dankbarkeit zeigt sich in jedem von uns – dies sind sozusagen die Geschenke der Natur an uns». (pd) Weitere Informationen zum Angebot sind über die Webseite www.alpencoach.li abzurufen.