

Gruppe: Der Depression davonklettern Bouldern gegen Depression und Burnout

Ein innovatives Kletter- und Selbsthilfe-Konzept für mehr Lebensfreude



MAG. CHRISTOPH GRUNDNER
Psychologie • Psychotherapie
Hypnosepsychotherapie



Wo

Boulderhalle Steinbock
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Wann

Jeweils montags (2026) 9:00 - 11:15 Uhr

13.04.

20.04.

27.04.

11.05.

18.05.

01.06.

08.06.

15.06.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- **Aktivierung und Bewegung** in sicherem Rahmen
- **Therapeutische Anleitung** durch erfahrene Fachkräfte
- gemeinsames **Erleben und Bewältigen von Herausforderungen**
- **Abbau von Ängsten** und **negativen Gedankenmustern**

„Ich arbeite zu der Zeit!“

Der Kurs ist eine **Krankenbehandlung**. Es kann für den Arbeitgeber eine **Zeitbestätigung** ausgestellt werden.

Gemeinsam neue Wege gehen!

Wagen Sie den ersten Schritt: Klettern Sie der Depression davon und entdecken Sie neue Lebensfreude.

Was

- **achtwöchiges Therapieprogramm**
- **therapeutisch begleitetes Klettern** ohne Seil in Absprunghöhe (**Bouldern**)
- Gruppe auf Basis **aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse**
- Bewegung, Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit
- neue Perspektiven gewinnen und eigene Lebensfreude steigern
- **Null Druck Konzept**
nichts schaffen oder mitmachen müssen

Kassenfinanzierte Therapie!!!

- **Gruppenkosten von den Krankenkassen übernommen**
- Halleneintritt (+ev. Leihschuhe) sind selbst zu bezahlen
- Abwicklung über die **Clearingstelle für Psychotherapie**

Für wen

- **ab 16 Jahren**
- **depressive Verstimmungen**
- **Burnout Symptome**
- **keine Vorkenntnisse im Klettern erforderlich**
- allen offen, die ein Stockwerk hoch gehen können

Klettern und Selbsthilfe

- Basis: Klettern und Stimmung Studien (KuS) der **Universität Erlangen**
- positive Effekte des Kletterns mit Methoden der Selbsthilfe verbunden
- Kletterübungen, Psychoedukation und Achtsamkeitsübungen

Leitung

Mag. Christoph Grundner

Klinischer- und Gesundheitspsychologe,
Klettertherapeut, Hypnosepsychotherapeut

Anmeldung bis 6.4.2026

E-Mail: kontakt@therapie-grundner.at

Telefon: 066303168484