

Astrid E. Heyl
Dipl. Psychologin (Univ)

www.heywege.de
heylsam@posteo.de



Psychologisches Wandern

Voraussetzungen und Ausstattung
Kleidung, Wetter, Fragebogen

Ausstattung/Kleidung

Da wir uns überwiegend draußen bewegen, bitte ich Sie für entsprechende Kleidung zu sorgen und bei Bedarf auch eine Versorgung mit Getränken oder Nahrungsmitteln mitzuführen.

Geeignet sind:

- Festes Schuhwerk, gerne leichte Wanderschuhe oder Treckingschuhe
- Bei Wanderungen auf La Palma empfiehlt sich mitunter auch das Mitführen von Wanderstöcken und Sonnenschutz
- Ausreichend warme Bekleidung und Regenschutz
- Kleine Wasserflasche und je nach individuellem Bedarf eine Kleinigkeit zum Essen
- Bequemer Rucksack oder Umhängetasche

Wetterverhältnisse

Bei starkem Wind, Sturm, Starkregen oder Hagel ist eine Wanderung nicht möglich. Unser Termin müsste in diesem Fall verschoben werden. Dies muss mitunter auch kurzfristig entschieden werden, was bei längeren Anreisen zu unangenehmen Überraschungen führen kann. Eine Haftung für wetterbedingte Ausfälle kann nicht übernommen werden. Die Verschiebung eines Termins wird angestrebt.

Ansonsten versuche ich die gegebenen Wetterverhältnisse zu akzeptieren, sie auch für unsere Themen zu nutzen und mit entsprechender Kleidung den vereinbarten Termin durchzuführen.

Fragebogen

Um erste Informationen für meine Vorbereitung zu erhalten, Ihr Anliegen gut erfassen zu können und ungeeignete psychische und psychiatrische Störungen auszuschließen, sende ich Ihnen bei Anfrage einen kurzen Fragebogen zu, mit der Bitte diesen beantwortet an mich zurückzusenden.