



Ski-angst? Eigenlijk heel normaal!

Ski-angst is heel normaal. Iedereen ervaart wel een beetje angst tijdens het skiën. Ook gevorderde skiërs kunnen hiermee te maken krijgen, bijvoorbeeld na een ongeval, een blessure, bij het ouder worden of in een stressvolle periode.

De meeste mensen overwinnen die angst snel als ze eenmaal de eerste bochtjes gedraaid hebben. Maar voor anderen is die angst veel heftiger, zij zien huizenhoog op tegen de ski-vakantie.

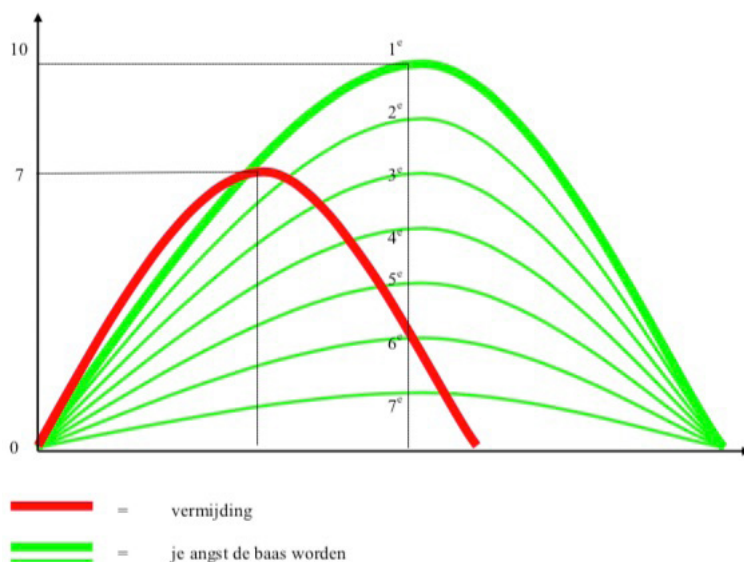
Waarom zou je dan toch gaan?

Nou, misschien omdat het gezin of je vriendengroep gaat en je wilt toch mee? Of om de prachtige bergen te beleven. de Alpenlucht op te snuiven?

Je weet dat je wilt gaan. maar hoe kom je van die angst af zodat het niet je vakantieplezier bederft?

Ski-angst is iets wat ontzettend veel voorkomt

Vier van de tien mensen die zich aanmelden bij een skischool geven aan hier last van te hebben. Angst is eigenlijk een doodnormale reactie als je je bedenkt in welke situatie je bij het skiën terecht komt:



Angst-curve, gradual exposure

Je zoekt de hoogte op, iets wat je als laaglander al helemaal niet gewend bent.

Vervolgens bind je (in plaats van stevig met de voeten op de grond te staan) spekgladde latten onder.

En dit alles met het doel om met een (behoorlijk) vaartje van de berg áf te glijden.



Begeleiding ski-instructeurs

Waar je in het gewone leven misschien risico's uit de weg gaat om jezelf niet in gevaar te brengen - je rijdt niet te hard, kijkt uit voordat je de straat oversteekt en hangt niet uit het raam op de zesde verdieping - ga je op vakantie opeens het tegenovergestelde doen.

Op onze ski school zijn de ski-instructeurs speciaal door psychologe drs. Marianne van der Sluis getraind om mensen met angstklachten te begeleiden. Ski-angst kan meerdere oorzaken hebben die per persoon verschillen. Samen met de ski-instructeur bekijk je welke factoren bij jou een rol spelen, welke 'triggers' er zijn die jou angstig maken en welke stappen je kunt nemen om de angst te verminderen.

De instructeurs begeleiden je bij het vergroten van je ski-vaardigheden en geven je de handvatten om met je angst om te leren gaan. Tevens leren ze je de EHBA (Eerste Hulp Bij Angst} voor als je op de piste door angst wordt overvallen.

Meer informatie?

Voel je vrij om contact met ons op te nemen.
Wij helpen je graag verder!

Info@indoorski-arnhem.nl
0316-846608

De Grote Koppel
Olympus 29



INDOOR SKI
ARNHEM

**WIJ ZORGEN VOOR EEN OPTIMALE VOORBEREIDING,
ZODAT JIJ KUNT GENIETEN VAN EEN SPORTIEVE EN ONTSPANNEN VAKANTIE.**