

Anmeldung bitte senden an:

Constanze Contudo – Katharinenholzstraße 32c – 14469 Potsdam
info@contudo.info – 0163 8468023

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum
GruppenWorkshop Holotropes Atmen „Holy Breath“

am: **von** 10:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Yogastudio JASA - Konsumhof 5 – 14482 Potsdam

Den Teilnahmebeitrag von 95 € überweise ich innerhalb von 3 Tagen

Constanze Contudo – GLS Gemeinschaftsbank
IBAN: DE36 4306 0967 1194 3602 00 BIC: GENODEM1GLS
Kennwort: Holy Breath + Ihr Name

(Nach Eingang des Betrages erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.
Bei Absage bis 3 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Stornogebühr von 50% erhoben, bei Absage bis eine Woche vor Beginn 75%. Später ist leider keine Erstattung mehr möglich. Selbstverständlich können Sie bei Verhinderung eine Ersatzperson stellen. Sollte der Kurs nicht mindestens 4 TN haben, findet er nicht statt und Ihr Beitrag wird voll zurück erstattet.)

WICHTIGE INFOS

Bitte sei spätestens 15 Minuten vor Beginn da, damit wir pünktlich starten können.
Plane auch nach hinten eine Pufferzeit ein, denn manchmal dauert der Prozeß doch noch etwas länger und wir wollen ihn dann nicht „abwürgen“. Es ist nicht möglich nur an einem Teil des Seminars teilzunehmen. Bitte sei ganz dabei ☺.

Es ist gut, wenn du ausgewogen frühstückst und morgens schon viel reines Wasser trinkst.
2 Stunden vor Beginn bitte nichts mehr essen. Verzichte bitte auf chemische Deo's und möglichst auf Kaffee. Bitte nimm vorher deine Kontaktlinsen raus.

Oft beginnt der Prozeß in dir schon mit Anmeldung. Laß es zu und komm auch, wenn dein Körper einige „Zipperlein“ ausbildet – das gehört meist zu den unbewußten Abwehrstrategien ☺.

Bitte bringe Folgendes mit:

bequeme Sachen – Wechselsachen (schwitzen)
Decke, Kissen, großes Handtuch, Spannlaken
Papier und FarbStifte (oder Zeichenkohle) + Schreibzeug
Augenbinde/Schlafmaske wenn vorhanden
genug Wasser, eine Kleinigkeit für das Mittagsbuffet
warme Socken, Pullover oder Jacke zum Überziehen

Vorname: Name: Geb.datum:

Anschrift:

Telefon: E-Mail:

Welche Vorerfahrungen mit Atemtechniken?:

Mit Ihrer Unterschrift versichern Sie, dass Sie vor und während des Seminars keine bewusstseinsverändernden Substanzen (Alkohol, Drogen, etc.) zu sich nehmen, dass Sie nicht schwanger sind und dass Sie momentan nicht unter folgenden Beschwerden leiden: Psychose, Schizophrenie, Borderline, starke Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Epilepsie, Persönlichkeitsstörung, Glaukom, Asthma, ansteckende Erkrankungen.

Über aktuelle Beschwerden, kürzliche Operationen, Knochenerkrankungen informieren Sie uns bitte vorher.

Datum, Unterschrift :