

Anmeldung bitte senden an:

Constanze Contudo – Lange Straße 47 – 17121 Loitz - info@contudo.info – Tel: 0163 8468023

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

Workshop „Holy Breath“

Termin: 2. - 5. Oktober 2023 im Schullandheim Sassen (Zum Schwingetal 16, 17121 Sassen/Trantow)
(Anreise 2.10. ab 11:30 Uhr möglich – Abreise 5.10. ca. 10:00 Uhr – Zelten/Campen ist möglich)

Teilnahmebeitrag: je nach Selbsteinschätzung: **170€ / 190€ / oder 210€**

Dieser Betrag beinhaltet:

Kosten für Haus + Honorar Holotropes Atmen: 755€ (incl. Räume und Küchennutzung)

Kosten für Übernachtung: 45€/Person (3 Nächte-Bettwäsche zzgl. 7€); Essen (geschätzt) 30€/Person (10€/Tag).

Teilnahmebedingungen und Information:

Die Anmeldung wird erst durch die Rücksendung des ausgefüllten Anmeldeformulars und die Überweisung der Kursgebühr verbindlich.

Die Gebühr von 170€ / 190€ / 210€ - nach Selbsteinschätzung - überweise bitte innerhalb von 3 Tagen:

Constanze Contudo – GLS Gemeinschaftsbank

IBAN: DE36 4306 0967 1194 3602 00 BIC: GENODEM1GLS

Kennwort: Holy-Breath Okt.23 + Dein Name

Nach Eingang des Betrages erhältst du eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Im Falle eines Rücktritts bzw. einer Absage durch den Kursteilnehmer gilt folgende Vereinbarung:

Bis drei Wochen vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von 50% erhoben, bei Absage bis eine Woche vor Beginn 75%. Später ist leider keine Erstattung mehr möglich. Selbstverständlich kann bei Verhinderung eine geeignete Ersatzperson gestellt werden.

Sollte der Kurs nicht mindestens 6 TN haben, findet er nicht statt und der Beitrag wird zurück erstattet.

Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Gruppe selbst.

Er kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den Veranstalter, Seminarleiter und die Betreiber des jeweiligen Veranstaltungsortes von allen Haftungsansprüchen frei. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, daß der angebotene Workshop kein Ersatz für eine medizinische oder psychiatrische Behandlung ist.

Vorname:

Name:

Geb.datum:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Notfallkontakt (Name und Tel.):

Welche Vorerfahrungen hast du mit Atemtechniken?

Mit deiner Unterschrift versicherst du, dass du vor und während des Workshops keine bewusstseins-verändernden Substanzen (Alkohol, Drogen, etc.) zu dir nimmst, dass du nicht schwanger bist und dass du momentan nicht unter folgenden Beschwerden leidest: Psychose, Schizophrenie, Borderline, starke Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Epilepsie, Persönlichkeitsstörung, Glaukom, Netzhautablösung, Asthma, ansteckende Erkrankungen. Die Teilnahme für Menschen, die eine Corona-Impfung erhalten haben, ist aus medizinischen Gründen leider nicht möglich.

Über aktuelle Beschwerden, kürzliche Operationen, Knochenerkrankungen informiere uns bitte vorher.

Datum:

Unterschrift:

WICHTIGE INFOS

Die **Atem-Session** beginnt am **Dienstag, 3.10. um 10:00 Uhr**. Falls du nicht schon am 2.10. in Sassen übernachtet, sei bitte spätestens 9:00 Uhr da, damit wir pünktlich starten können. Das Setting beinhaltet eine Atemreise für dich und nach einer Ruhe-Pause folgt dann deine Erfahrung als Begleiter für einen anderen Atmenden (als Sitter). *(mehr Infos: www.contudo.info)* Die Feedbackrunde, Nachbereitung und ein geselliger Austausch finden am Mittwoch, 4.10. vormittags statt.

Am Nachmittag/Abend werden wir Grillen und Lagerfeuer haben und gern eure Inspirationen aufgreifen ☺.

Es ist gut, wenn du **vor der Atemsession** nur sehr wenig isst und morgens schon viel reines Wasser trinkst. Verzichte bitte auf Parfum, Deo, Aftershave und möglichst auf Kaffee. Bitte nimm vorher deine Kontaktlinsen raus.

Bitte bringe Folgendes mit:

bequeme Sachen – Wechselsachen (schwitzen)

Decke, Kissen, Yogakissen, großes Handtuch, Bettlaken, warme Socken

Papier und Farbstifte (oder Zeichenkohle) + Schreibzeug

Augenbinde/Schlafmaske wenn vorhanden

eine Kleinigkeit für das Buffet/Grillen

Veranstaltungsort:

Dieses Haus ist modern eingerichtet, verfügt über helle Zimmer, mehrere Gruppenräume, eine komplett eingerichtete Küche, wunderbare Außenanlagen zum sportlichen Betätigen, Klönen, Lagerfeuer...

Zelten/Campen ist möglich.

Neben den gemeinschaftlichen Aktivitäten ist viel Rückzug auf dem weiträumigen Gelände möglich. Du kannst die wunderbare Natur des Naturschutzgebietes „Schwingetal“ nutzen, oder den Poggendorfer Forst, mit seinen Kiefer- und Mischwaldbeständen, erkunden...





Ich freue mich auf Dich! 2.-5. Oktober 2023 in Sassen bei Loitz ☺
herzlichst
freyja constanze contudo
www.contudo.info