



Teilnahmevoraussetzungen für die **Breathwork-Workshops und -Retreats mit Martina**

Breathwork

Die Praxis des bewussten Atmens bringt Dich auf direktem Weg in dein Innerstes.

Martina hat aus ihrer langjährigen Erfahrung als Atemlehrerin gelernt, dass ihre Teilnehmer einen größeren Nutzen aus ihren Workshops & Retreats ziehen, wenn sie mit einer eigenen Intension kommen und wissen, warum sie hier sind.

Die folgenden Fragen sind nur für Dich gedacht, umso genauer die Antworten für Dich präsent sind, umso einfacher kann dein Unterbewusstsein daran arbeiten. Du brauchst diese mit keinem anderen zu teilen.

Frage Dich

1. Was begrenzt Dich in deinen Leben, was Du gerne loslassen möchtest? (eine Sache)
2. Was würdest Du Dir gerne für dein Leben wünschen? (eine Sache)

Empfehlungen

Martina empfiehlt Dir, an diesem Tag nur leichte Kost zu Dir nehmen, koffeinhaltige Getränke zu vermeiden und mindestens 2 Stunden vor dem Atemworkshop nicht mehr zu essen. Mit einem leeren Magen & Darm atmet es sich viel leichter und der Körper & Geist kann seine volle Kraft und Präsenz auf den Atem lenken. Zudem nimm Dir am besten im direkten Anschluss keine großen Events oder Termine vor. Nimm dir Zeit für Dich!

Bitte komm in bequemer Kleidung oder bringst diese mit. Da wir diese Atemtechnik hauptsächlich im Liegen praktizieren werden, pack Dir gerne deine Lieblingskissen und/oder -tuch als Unterstützer ein. Für Yogamatten und auch Decken ist gesorgt.

Wenn du derzeit oder in der Vergangenheit an einer der folgenden Krankheiten oder Symptome leidest, bitte kläre dieses mit Martina und schreibe ihr an martina@husma-retreats.com.

- Herzprobleme/ Herzschrittmacher
- Bluthochdruck
- Schlaganfall

- Geschichte von Aneurysmen in der unmittelbaren Familie - Epilepsie
- Operation
- Verletzungen jeglicher Art
- Aktuelle chronische Infektionen
- Glaukom
- Netzhautablösung
- Osteoporose
- Asthma
- Schwere Medikamente
- Schwere psychiatrische Symptome/Erkrankung
- Schwangerschaft (aktuell)
- Bei anderen bestehenden, ärztlich diagnostizierten Krankheitsbildern oder Bedenken teile dieses Martina auch mit.

Der gebuchte Atemworkshop ist keine Therapie im heilkundigen Sinne.

Das Seminar erfordert eine normale physische und psychische Belastbarkeit. Ich stelle den Veranstalter und seine Helfer von jeglicher Haftung frei, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Ich bin vor, während und nach dem Seminar selbst für mich verantwortlich. Ich bestätige mit der Anmeldung, dass ich mich geistig und körperlich gesund fühle und am Seminar teilnehmen kann.

Wir freuen uns auf Dich.

Herzensgrüße

Martina & das Fuß über Kopf Yoga Studio

Fuß über Kopf
Bismarckstrasse 55/1
70197 Stuttgart
www.fussueberkopf.de

Fuß über Kopf Havenith & Domhan GbR
Inh.: Louisa Domhan und Christiane Havenith
mail@fussueberkopf.de
UsSt-ID: DE340450646