



Informationsblatt - Hinweise und Risiken zum Workshop/Training Focus Grounding "Barfuß gehen, laufen & Eisbaden"

Gesundheitsförderungen und positive Auswirkungen:

Stärkung des Immunsystems:

- Regelmäßiges Kältetraining durch Eisbaden und barfuß gehen kann das Immunsystem aktivieren und die Abwehrkräfte stärken.

Stressreduktion:

- Durch die bewusste Atmung und den Kältereiz kann die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert werden.

Förderung der Durchblutung:

- Die Wechselwirkung zwischen Kälte und Wärme kann die Durchblutung fördern und die Gefäßgesundheit unterstützen.

Mentale Stärke und Resilienz:

- Der kontrollierte Umgang mit herausfordernden Situationen (Kälte) kann das Selbstbewusstsein stärken; mentale Stärke und Durchhaltevermögen fördern.

Förderung der Fußmuskulatur und des Gleichgewichts:

- Barfuß gehen trainiert die Fußmuskulatur und fördert die Sensorik sowie die Gleichgewichtsfähigkeit.

Verbesserung des Körperbewusstseins:

- Der Kontakt mit der Natur und bewusste Wahrnehmungsübungen können die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit stärken.

Atemkontrolle:

- Durch Atemtechniken vor und während des Eisbadens lernen die Teilnehmer eine bessere Kontrolle über ihre Atmung, was sich auch positiv auf Alltagsstress auswirken kann.

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





Stressreaktion:

- Eisbaden ist eine ausgesprochene Stresssituation für den Körper. Der Körper reagiert auf die Kälte intensiv, insbesondere im Immunsystem, im Hormonhaushalt und im Kreislaufsystem.

Kreislaufreaktion:

- Wenn wir ins kalte Wasser steigen, zieht sich unser Blut in den Körperkern zurück. Als Reaktion darauf wird die Haut danach verstärkt durchblutet.

Stresshormone:

- Der Körper schüttet die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Sie führen dazu, dass in unserem Fettgewebe Wärme produziert wird.

Gesundheitliche Vorteile:

- Regelmäßiges Eisbaden und barfuß gehen, laufen (Fußreflexzonenmassage) kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es trainiert unsere Gefäßmuskulatur, Fußmuskulatur und stärkt das Gleichgewicht.

Gefahrenhinweise und Risiken:

Kälteschock (Eisbaden):

- Plötzlicher Kältereiz kann zu Atemnot, Herzrasen oder einem Blutdruckanstieg führen.
- Bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht ein erhöhtes Risiko für Herzrhythmusstörungen oder Herzstillstand.

Unterkühlung:

- Längere Kälteeinwirkung kann zur Unterkühlung (Hypothermie) führen, insbesondere bei feuchter Kleidung oder unzureichendem Wärmeschutz.

Kreislaufbelastung:

- Der plötzliche Temperaturwechsel kann den Kreislauf belasten und Schwindel oder Übelkeit verursachen.

Verletzungsgefahr beim Barfuß gehen und laufen:

- Auf unebenem oder unbekanntem Terrain (z. B. Waldboden, steinige Wege) besteht ein erhöhtes Risiko für Schnitte, Stiche oder Verstauchungen.
- Vorsicht bei scharfen Gegenständen, Dornen oder spitzen Steinen im Gelände.

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





Erkältung und Blasenentzündungen:

- Nässe und Kälte können das Risiko von Erkältungskrankheiten und Blasenentzündungen erhöhen.

Allergien und Hautreaktionen:

- Kontakt mit Pflanzen (z. B. Brennnesseln) kann Hautirritationen oder allergische Reaktionen auslösen.

Rutschgefahr:

- Feuchte und rutschige Oberflächen im Wald erhöhen die Sturz- und Verletzungsgefahr.

Beeinträchtigung durch Insekten:

- Zecken, Mücken oder andere Insekten können gesundheitliche Beschwerden verursachen. Eine Vorsorge (Zeckenschutz) wird empfohlen.

Bitte beachten Sie, dass Sie vor dem Eisbaden einen Arzt aufsuchen sollten, um mögliche gesundheitliche Risiken auszuschließen. Es ist wichtig, dass Sie sich vor dem Eisbaden von einem Arzt untersuchen lassen.

Wichtige Hinweise:

- Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen) sollten vor dem Workshop Rücksprache mit einem Arzt halten.
- Schwangere sollten auf das Eisbaden und längeres Barfuß gehen verzichten.
- Für Teilnehmer mit Diabetes oder Durchblutungsstörungen ist Vorsicht geboten.
- Bitte auf angemessene Kleidung achten: Nach dem Eisbaden sind warme Wechselsachen erforderlich.
- Warme Getränke werden nach dem Eisbaden empfohlen.

Ich bestätige hiermit die vollinhaltliche Kenntnisnahme der Gefahren des gesundheitlichen Risikos des Eisbadens und barfuß gehen und laufen.

Datum, Unterschrift
Für den Erziehungsberechtigten

Datum, Unterschrift
Volljährige Person

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ZUR TEILNAHME AN EINEM WORKSHOP

Ich, (Vor- und Zuname des Erziehungsberechtigten), erkläre mich einverstanden, dass mein Kind (Vor- und Zuname des Kindes) an dem Workshop/Training am (Datum) von (Startzeit) bis(Endzeit) in (Ort) teilnehmen darf.

Ich bestätige, dass mein Kind keine bekannten gesundheitlichen Probleme hat, die seine Teilnahme an diesem Workshop/Training beeinträchtigen könnten.

Ich bestätige, dass mein Kind an allen Inhalten des Workshops/Trainings wie z.B. Meditation, Yoga, Pilates Übungen, barfuß Spiele, Chakren Harmonisierung der Fußsohlen durch Berührungen, barfuß gehen und laufen im Wald, auf der Wiese, Eisbaden usw. bei jeder Witterung barfuß teilnehmen darf.

Sollte sich der Gesundheitszustand meines Kindes ändern, werde ich die Veranstalter unverzüglich informieren.

Ich bestätige, dass ich die oben genannten Hinweise zu Risiken und gesundheitlichen Gefahren zur Kenntnis genommen habe und mich über mögliche gesundheitliche Einschränkungen informiert habe.

Ich, (Erziehungsberechtigter) mein Kind nehmen auf eigene Verantwortung an dem Workshop Focus Grounding „Barfuß gehen, laufen & Eisbaden“ teil.

Ich verstehe, dass die Veranstalter alle angemessenen Sicherheitsvorkehrungen treffen, um die Sicherheit meines Kindes während des Workshops zu gewährleisten. Ich erkenne jedoch an, dass die Teilnahme an dem Workshop/Trainings gewisse Risiken birgt und entbinde die Veranstalter von jeglicher Haftung im Zusammenhang mit Unfällen oder Verletzungen, die während des Workshops/Trainings auftreten könnten.

Ort, Datum

Unterschrift des Erziehungsberechtigten

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

