

Anmeldung bitte senden an:

Constanze Contudo – Breite Straße 2 – 17111 Verchen - info@contudo.info – Tel: 0163 8468023

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum
Erfahrungstag „Holy Breath“

Termin: 24.1.2026 von 10:00-20:00 Uhr in: 18273 Güstrow – Hageböcker Straße 7

Teilnahmebeitrag: je nach Selbsteinschätzung: **135€ / 110€ / oder 95€**

Teilnahmebedingungen und Information:

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

Bitte überweise innerhalb von 3 Tagen:

Constanze Contudo – GLS Gemeinschaftsbank

IBAN: DE36 4306 0967 1194 3602 00 BIC: GENODEM1GLS

Kennwort: Holy-Breath + 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 Erfahrungstag kein Ersatz für eine medizinische oder psychiatrische Behandlung ist.

Menschen mit Corona-Impfung konsultieren bitte ihren behandelnden Arzt, ob er derzeit Einwände gegen intensive Atemarbeit hat. Jeder Teilnehmer übernimmt die volle Verantwortung für seine Gesundheit und achtet seine Grenzen.

Vorname:

Name:

Geb.datum:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Notfallkontakt (Name und Tel.):

Corona-Impfung: ja nein

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.

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

Datum: Unterschrift:

WICHTIGE INFOS

Bitte sei spätestens 15 Minuten vor Beginn da, damit wir pünktlich starten können. (9:45 Uhr) 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 Erfahrungstages teilzunehmen. Bitte sei ganz dabei ☺. (samstags 9:45 - ca. 20:00 Uhr)

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 Parfum, Deo, Aftershave und möglichst auf Kaffee.

Bitte nimm vorher deine Kontaktlinsen raus und lege deinen Schmuck (v.a. Ohrringe) ab.

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

Ablauf:

9:45 Uhr Ankommen, Vorstellung, Einführung, Meditation

11:30-14:00 Uhr 1. Atemgruppe

14:00-16:00 Uhr PAUSE

16:00-18:30 Uhr 2. Atemgruppe

19:00-20:00 Uhr Sharing und Abschluss

Bitte bringe Folgendes mit:

- bequeme Sachen – Wechselsachen (schwitzen)
- Matte auf der du bequem ca. 1-2 Stunden liegen kannst,
- 2 Decken, Kissen,
- großes Handtuch, Spannlaken,
- warme Socken, Pullover oder Jacke zum Überziehen
- Papier und Farbstifte (oder Zeichenkohle) + Schreibzeug
- Augenbinde/Schlafmaske wenn vorhanden
- eine Kleinigkeit für das Mittagsbuffet

(eine Küche mit Wasserkocher und der Möglichkeit etwas zu erwärmen, ist vorhanden)

Bitte lasse dein Mobiltelefon im Auto oder zu Hause. Bitte nutze an diesem Tag auch keine „Smart-Uhr“. Wenn du eine Uhr benötigst, nutze bitte die Exemplare aus der „alten Zeit“ ☺. Danke!