



INFORMATIONSBLATT - HINWEISE - RISIKEN

Eisbaden und barfuß gehen kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Hier sind einige wichtige Punkte, die Sie beachten sollten:

- 1. Stressreaktion:** Eisbaden ist eine ausgesprochene Stresssituation für den Körper. Der Körper reagiert auf die Kälte intensiv, insbesondere im Immunsystem, im Hormonhaushalt und im Kreislaufsystem.
- 2. Kreislaufreaktion:** Wenn wir ins kalte Wasser steigen, zieht sich unser Blut in den Körperkern zurück. Als Reaktion darauf wird die Haut danach verstärkt durchblutet.
- 3. Stresshormone:** Der Körper schüttet die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Sie führen dazu, dass in unserem Fettgewebe Wärme produziert wird.
- 4. Gesundheitliche Vorteile:** Regelmäßiges Eisbaden und barfuß gehen (Fußreflexzonenmassage) kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es trainiert unsere Gefäßmuskulatur, Fußmuskulatur und stärkt das Gleichgewicht.
- 5. Risiken Eisbaden** kann für Ungeübte oder kranke Menschen lebensgefährlich sein. Menschen mit Herzerkrankungen sollten die Finger vom Eisbaden lassen. Der Kälteschock kann zu Herzrhythmusstörungen oder zum Herzstillstand führen.
- 6. Risiken Barfuß gehen** am kalten Boden, Waldboden kann für Ungeübte oder kranke Menschen gesundheitliche negative Folgen haben, z.B. Verletzungsgefahr, Unterkühlung, Erkältungskrankheiten, Blasenentzündung usw. Personen mit Vorerkrankungen oder einem schwachen Immunsystem, sollten vor dem Workshop einen Arzt konsultieren und sich beraten lassen.

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.

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

Unterschrift
Für den Erziehungsberechtigten

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 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 beeinträchtigen könnten.

Ich bestätige, dass mein Kind an allen Inhalten, Übungen, Spielen des Workshops wie z.B. Barfuß Spiele, gegenseitige Chakren Massage der Fußsohlen, barfuß gehen im Wald, Eisbaden usw. teilnehmen darf.

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

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 gewisse Risiken birgt und entbinde die Veranstalter von jeglicher Haftung im Zusammenhang mit Unfällen oder Verletzungen, die während des Workshops 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

