



Richtlinien und Einverständniserklärung zur Teilnahme am Mental Training Focus Grounding Sports.

„Mental Training Focus Grounding SPORTS“

**Themen: Barfuß gehen & laufen | Eisbaden (Kneipen) | ECH-Behandlung
Achtsamkeit, Förderung von Resilienz, Körperbewusstsein und mentaler Stärke**

wenan_ionee by Werner Sturm

Diese Richtlinien dienen der Sicherheit, Gesundheit und einem respektvollen Miteinander aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Vereinbarung für alle Trainings Mental Training Focus Grounding

2 MAL 2 Einheiten 120 Minuten, 5 MAL 5 Einheiten 250 Minuten uvm.

1. Bekleidung und Ausrüstung

Für ein sicheres und angenehmes Training ist folgende Ausrüstung erforderlich:

- Sporthose und Sportshirt
- Teilnahme ist für alle Trainees grundsätzlich barfuß, keine Socken
Zu Beginn des Trainings werden Schuhe und Socken beim Pausenplatz abgelegt
- Wechselkleidung, Handtuch
- Kopfbedeckung (Sonnen- oder Kälteschutz)
- Regenbekleidung bei Bedarf
- Ausreichend Getränke und Jause

Für Kälte- und Wasseranwendungen (Eisbaden/Kneipen)

- Handtuch, Bademantel oder Hoody
- Warme Kopfbedeckung, Badehose, Badeanzug oder Bikini
- Badeschuhe („Badeschlapfen“)

Sicherheit

- Schmuckstücke und Accessoires (Uhren, Ketten, Ohringe, Ringe, Armbänder usw.) sind vor Beginn des Trainings abzulegen. Lange Haare sind zusammenzubinden.
- Die Sportbekleidung ist aus hygienischen Gründen regelmäßig zu reinigen.
- Mobiltelefone bleiben während des Trainings ausgeschaltet und werden nicht verwendet.



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

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

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





2. Wertgegenstände

Wertgegenstände wie Mobiltelefone, Geldbörsen, Schmuck oder Uhren können zu Beginn des Trainings bei den Trainern abgegeben und sicher verwahrt werden. Für nicht abgegebene Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.

3. Hinweise für Brillenträgerinnen und Brillenträger

Das Tragen herkömmlicher Brillen bei sportlichen Aktivitäten kann ein Verletzungsrisiko darstellen. Empfohlen werden Sportbrillen mit bruchsicheren Kunststoffgläsern. Die Teilnahme mit normalen Brillen erfolgt auf eigene Verantwortung.

4. Gesundheit, Krankheiten und Allergien

Bitte informieren Sie die Trainer vor Trainingsbeginn über: Asthma, Diabetes, Allergien, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sonstige gesundheitliche Einschränkungen. Notwendige Medikamente oder Hilfsmittel sind selbst mitzuführen.

Körperhygiene:

Zur Vorbeugung von Fußpilz, Warzen und Verletzungen wird empfohlen:

- Füße regelmäßig zu waschen und zu pflegen
- Fingernägel und Fußnägel kurz zu halten
- auf eine sorgfältige Körperhygiene zu achten

5. Abwesenheiten und Verletzungen

Kann ein Teilnehmer nicht aktiv am Training teilnehmen, ist dies den Trainern rechtzeitig mitzuteilen. Bei Verletzungen oder körperlichen Beschwerden entscheidet der Trainer über eine angepasste Teilnahme oder alternative Aufgaben.

6. Besondere Hinweise zu Risiken und Gefahren

Barfußtraining in der Natur, Stärkung der Muskulatur, Gleichgewicht und Körpergefühl

Das Training findet teilweise auf: Wiesen, Waldböden, Kieswegen, Naturflächen usw. statt. Dabei können folgende Risiken auftreten:

- Schnittverletzungen, Abschürfungen, Verstauchungen, Dornen, Insektenstiche, Zeckenbisse, Unebenheiten im Gelände
- Witterungseinflüsse wie Regen oder Schnee

Alle Teilnehmer werden angehalten, achtsam und verantwortungsvoll mit ihrem Körper umzugehen.





Übungen, Ballspiele und Fußball barfuß, Stärkung des Gleichgewichts, Körpergefühl, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Sinne schärfen, Stärkung der Fußmuskulatur

Beim barfüßigen Ballspiel können auftreten:

- Prellungen, Verstauchungen, Abschürfungen, Stoßverletzungen, übliche Sportverletzungen usw. Die Teilnahme erfolgt unter Einhaltung der Sicherheitsanweisungen der Trainer.

Wald- und Naturaufenthalte

Mögliche Gefahren:

- Äste und Wurzeln, Rutschige Untergründe, Zecken, Insekten
- Wetterveränderungen

Ein achtsamer Umgang mit der Natur und gegenseitige Rücksichtnahme sind Voraussetzung.

Eisbaden und Kälteanwendungen

Kälteanwendungen erfolgen freiwillig und nur nach entsprechender Einführung. Mögliche Risiken: Unterkühlung, Kreislaufbelastungen, Schwindel, Muskelverkrampfungen. Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen dürfen nur nach ärztlicher Rücksprache teilnehmen.

7. Werte und Grundhaltung

Das Training basiert auf folgenden Werten:

- Achtsamkeit, Respekt, Gewaltfreiheit, Begegnung auf Augenhöhe, Hilfsbereitschaft
- Teamfähigkeit, Eigenverantwortung, Disziplin und Ordnung
- Wertschätzung, Ehrlichkeit
- Vereinbarte Spiele und die Spielzeit werden eingehalten
- Kein Trainee bricht mitten unter dem Spiel ab, ausgenommen bei Verletzungen
- Spiele werden miteinander begonnen und miteinander beendet oder miteinander gewechselt.
- Naturverbundenheit, Barfuß in der Natur

Wir achten aufeinander.

- Kein Teilnehmer wird ausgeschlossen.
- Probleme werden offen angesprochen.
- Konflikte werden gewaltfrei gelöst.
- Gemeinsam werden Ziele erreicht.
- Wir begegnen einander mit Respekt und Würde.
- Digitale Medien treten während des Trainings in den Hintergrund – das Miteinander steht im Vordergrund.





8. Beurteilungskriterien

Aktive Mitarbeit

Bewegungsfreude, Selbstständigkeit, Engagement, Beteiligung beim gemeinsamen Kochen

Methodenkompetenz

Mithilfe beim Auf- und Abbau, Verantwortung für Material und Ordnung

Fairness und Regelbewusstsein

Einhaltung von Regeln

Respektvoller Umgang

Soziale Kompetenz

Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit

Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme

Leistungsbereitschaft

Bereitschaft, neue Inhalte zu erlernen

Persönliche Weiterentwicklung

Motorische Fähigkeiten

Individuelle körperliche Leistungsfähigkeit

9. Disziplin und Ordnung

Ein respektvoller Umgang mit Trainern und Teilnehmern wird vorausgesetzt. Bei wiederholtem disziplinarischen Fehlverhalten erfolgt:

1. Ermahnung
2. Verwarnung
3. Ausschluss vom Training auf unbestimmte Zeit

Gewalt, Mobbing, Diskriminierung und respektloses Verhalten werden nicht toleriert.

10. Unfallmeldepflicht

Sollte infolge einer Verletzung während des Trainings ein Krankenhausaufenthalt notwendig werden, ist dies dem Veranstalter unverzüglich mitzuteilen. Eine Unfallmeldung sollte innerhalb von fünf Tagen erfolgen.





Gesundheitsfördernde Wirkungen und positive Effekte

Stärkung des Immunsystems

Regelmäßige Kältereize (z. B. Eisbaden, Barfußgehen) können die Abwehrkräfte aktivieren. Das Immunsystem wird trainiert und widerstandsfähiger gegenüber Umwelteinflüssen.

Stressabbau & mentale Entlastung

Bewusste Atmung und der Umgang mit Kälte helfen beim Abbau von Stresshormonen. Achtsamkeitsübungen und Naturerfahrungen fördern emotionale Ausgeglichenheit.

Förderung der Durchblutung & Gefäßgesundheit

Der Wechsel zwischen Kälte und Wärme regt die Blutzirkulation an und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Aufbau mentaler Stärke & Resilienz

Die gezielte Auseinandersetzung mit herausfordernden Reizen (z. B. Eisbaden) stärkt Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen.

Kräftigung der Fußmuskulatur & Verbesserung der Koordination

Barfußgehen stimuliert die Fußreflexzonen, trainiert die Muskulatur und schult das Gleichgewicht. Übungen: Koordinationstraining, Schnellkraft, Reaktion, Ausdauer, Resilienz uvm.

Stärkung des Körperbewusstseins & der Achtsamkeit

Naturerfahrungen und achtsames Bewegen fördern die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Atemkontrolle als Werkzeug gegen Alltagsstress

Durch gezielte Atemtechniken lernen Teilnehmende, ihre Atmung bewusst zu steuern – besonders hilfreich in Stresssituationen.

Wichtige Hinweise zu Risiken & Sicherheitsaspekten

Kältereize und Kreislaufbelastung (Eisbaden/Kneipen):

Plötzliche Kälte kann Atemnot, Herzrasen oder Schwindel verursachen.

Besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Vorsicht geboten – ärztliche Abklärung vor Teilnahme empfohlen.

Unterkühlung:

Längere Kälteeinwirkung kann zu einer Unterkühlung führen. Warme Kleidung und Wechselsachen sind erforderlich.

Verletzungsgefahr beim Barfußgehen:

Unebenes Gelände (Wald, Wiese) kann zu Schnitten oder Verstauchungen führen. Achtsamkeit wird geübt und vermittelt.

Infektionsrisiken:

Kälte und Nässe erhöhen das Risiko für Erkältungen oder Blasenentzündungen.





Allergien & Hautreaktionen:

Der Kontakt mit Pflanzen (z. B. Brennnesseln) kann Hautirritationen hervorrufen.

Insekten:

Zecken, Mücken und andere Insekten – bitte an geeigneten Schutz (z. B. Zeckenspray) denken.

Umgang mit Pferden & Alpakas:

Der spielerische Kontakt erfolgt unter fachkundiger Anleitung – dennoch ist stets Vorsicht geboten.

Sonstige Verletzungsrisiken:

Beim Einsatz von z. B. Reflexzonenmatten, Nagelbrettern, Boxsäcken etc. besteht ein gewisses Restrisiko, das durch pädagogisch geschulte Anleitung minimiert wird.

Teilnahmebedingungen & Sicherheit

Vor der Teilnahme wichtig: Bei Vorerkrankungen (z. B. Herz, Kreislauf, Atemwege) ist vorab ärztlicher Rat einzuholen. Schwangere, Personen mit Diabetes oder Durchblutungsstörungen sollten nicht am Eisbaden teilnehmen. Warme Kleidung, Handtücher und heiße Getränke (Eisbaden) werden empfohlen.

Datenschutzerklärung gemäß DSGVO

Verantwortlich:

DI(FH) Werner Sturm BEd MSc

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

✉ w-i@wenan-ionee.com | ☎ +43 676 390 89 37

🌐 www.wenan-ionee.com

Details zur Verarbeitung personenbezogener Daten (Workshops, Behandlungen, Website usw.) finden Sie auf unserer Website. Ihre Daten werden streng vertraulich behandelt und nur im Rahmen der geltenden DSGVO verarbeitet.





ECH Energie Chakren Harmonisierung

Die ECH ist eine ganzheitliche energetische Methode zur Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Sie kombiniert Akupunkt Meridian Massage (AMM), Fußreflexzonenmassage (FRZ) und basische Entsäuerungsmassage (BEM) zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Lösung von Blockaden und Förderung der Regeneration.

Gesundheitsvorteile der Behandlungen

- Aktivierung des Energieflusses und Lösen von Blockaden
- Förderung der Selbstheilungskräfte, Stressabbau, Entspannung und Erdung
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und Vitalität
- Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden, Schlafproblemen, Verspannungen, Konzentrationsproblemen

Behandlungsübersicht

- AMM – Akupunkt Meridian Massage: Sanfte Stimulation entlang der Meridiane zur Energieregulation
- FRZ – Fußreflexzonenmassage: Stimulation von Reflexzonen zur Förderung der Organfunktionen
- BEM – Basische Entsäuerungsmassage: Entgiftung und Regeneration durch manuelle Faszienbehandlung und basische Produkte

Kontraindikationen (Gegenanzeigen)

- Akute Infekte mit Fieber (z. B. Grippe, COVID-19), Thrombosen, akute Gefäßerkrankungen
- Entzündungen oder Infektionen im Behandlungsbereich
- Frakturen, Verletzungen, Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Tumorerkrankungen (nur nach ärztlicher Rücksprache)
- Psychosen, schwere psychiatrische Erkrankungen
- Offene Wunden, Hauterkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Schwangerschaft (nur durch Fachpersonal)

Vorsicht bei folgenden Indikationen

- Diabetes mellitus (Neuropathien), Epilepsie, Blutdruckentgleisungen
- Kinder, ältere oder geschwächte Personen – individuelle Anpassung erforderlich

Gesundheitshinweise

Die Anwendungen sind komplementär und ersetzen keine medizinische Behandlung. Bei unklaren Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung notwendig. Nachwirkungen wie Müdigkeit oder emotionale Reaktionen sind Teil des Regulationsprozesses (innerer Arzt).





Einverständniserklärung zur Teilnahme Mentaltraining „Mental Training Focus Grounding Sports“

Ich bestätige,

dass mir keine gesundheitlichen Gründe bekannt sind, die gegen eine Teilnahme sprechen; dass ich über Inhalte, Ziele sowie mögliche Risiken informiert wurde; dass ich freiwillig und auf eigene Verantwortung teilnehme. Mir ist bekannt, dass das Training je nach Witterung im Freien stattfindet und folgende Inhalte umfassen, kann:

- Barfußgehen (laufen), Ballspiele wie Fußball, Basketball, Volleyball uvm., Naturtraining
- Yoga, Konzentrationsübungen, Focus Grounding, Reflexzonen- und Meridiantraining
- Atem- Achtsamkeitsübungen, Kneippen, Eisbaden, gemeinsames Kochen
- Körperübungen nicht-sexuelle Berührungen im Rahmen von Reflexzonen- und Meridianübungen mit Igelbällen gegenseitig sanft abrollen.
- ECH-Anwendung energetische Meridianstreichungen des ganzen Körpers zur Entspannung (Parasympathikus und Vagusnerv) und Anwendungen mit biologischen Körperölen zum Abschluss der Trainingseinheiten. (ohne Bekleidung)
- unter Aufsicht ein Pferd führen, einfache Bodenarbeit erproben und (freiwillig) auf einem Nagelbrett für die Füße stehen. Bei Bedarf und Rücksprache.

Was ist mitzunehmen bei Bedarf und Rücksprache: Sportbekleidung (Gewand zum Wechseln), Handtuch, Kopfbedeckung (sonniger Tag, Sonnenschutz), Regenschutz (bei Regen), Badehose und kurze Hose.

Ich habe die Hinweise gelesen und verstanden und nehme auf eigene Verantwortung bei *Mental Training Focus Grounding SPORTS* teil. Ich entbinde den Veranstalter von jeglicher Haftung für Verletzungen oder gesundheitliche Beeinträchtigungen, soweit diese nicht auf grobe Fahrlässigkeit zurückzuführen sind. 80% Stornogebühr bei Terminabsage vorbehalten.

Name des Teilnehmers / Kindes: _____
Geburtsdatum: _____
Ort, Datum: _____
Unterschrift Erziehungsberechtigter (bei Kindern): _____
Unterschrift volljährige Person (bei Erwachsenen): _____
Adresse: _____
E-Mail, Telefonnummer: _____

Ich freue mich auf Euch und begleite Euch auf Eurem Weg - Euer Werner



DI(FH) Werner Sturm BED MSc

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

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

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.

