



Informationsblatt – Hinweise und Risiken zum Workshop

„Mental Training Focus Grounding“

Themen: Barfuß gehen & laufen | Eisbaden (Kneipen) |

Achtsamkeit mit Pferden & Alpakas

Ein und Zweitägiger Gewaltpräventions-Workshop zur Förderung von Resilienz,
Körperbewusstsein und mentaler Stärke

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.



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.





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/Kneippen):

- 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.

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.



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.





Einverständniserklärung zur Teilnahme Erwachsener / Kind am Workshop

Ich, (Vor- und Zuname des
Erziehungsberechtigten) erkläre mich einverstanden, dass mein Kind
..... (Vor- und Zuname des Kindes) am Workshop
„Mental Training Focus Grounding“ am von bis
..... in teilnimmt.

Ich bestätige,

- dass keine mir bekannten gesundheitlichen Gründe gegen eine Teilnahme sprechen,
- dass mir sämtliche Risiken und Inhalte des Workshops bekannt sind,
- dass mein Kind auf eigene Verantwortung an Aktivitäten wie Barfußgehen, Eisbaden, Bewegung in der Natur, achtsamer Kontakt mit Tieren (Pferd, Alpaka), Meditation, Yoga, Körperübungen, Körperberührungen und Reflexzonentraining teilnehmen darf – auch bei jeder Witterung.

Optional bei zweitägigen Workshops:

Mein Kind darf unter Aufsicht ein Pferd oder Alpaka führen, einfache Bodenarbeit erproben und (freiwillig) auf einem Nagelbrett für die Füße stehen (Reflexzonentraining, Focus).

Ich bestätige, dass ich die Hinweise gelesen und verstanden habe, und dass ich die Teilnahme meines Kindes auf eigene Verantwortung erlaube. Ich entbinde den Veranstalter von jeglicher Haftung für Verletzungen oder gesundheitliche Beeinträchtigungen, soweit diese nicht auf grobe Fahrlässigkeit zurückzuführen sind.

Ort, Datum:

Unterschrift des Erziehungsberechtigten:



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.

