Informationsblatt – Hinweise und Risiken zum Workshop

„Mental Training Focus Grounding - Kinder - Jugendmentaltraining“

Themen: Barfuß gehen & laufen | Eisbaden (Kneippen) | ECH-Behandlung
Achtsamkeit, 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.
• Traumreisen (Kraftort), Krafttier, Vorstellungskraft stärken, Ziele definieren.

Kräftigung der Fußmuskulatur & Verbesserung der Koordination
• Barfußgehen stimuliert die Fußreflexzonen, trainiert die Muskulatur und schult das Gleichgewicht. Übungen: Koordinationstraining, Schnellkraft, Reaktion, Ausdauer uvm.

Stärkung des Körperbewusstseins & der Achtsamkeit
• Naturerfahrungen und achtsames Bewegen fördern die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers.

wenan_ionee
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.

Atemkontrolle als Werkzeug gegen Alltagsstress
• Durch gezielte Atemtechniken lernen Teilnehmende, die 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.

wenan_ionee
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.

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
Kinder- und Jugendmentaltrainer, 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

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.

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).

wenan_ionee
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 Mentaltraining
„Mental Training Focus Grounding“

Ich bestätige, dass:

- keine mir bekannten gesundheitlichen Gründe gegen eine Teilnahme sprechen, dass mir sämtliche Risiken und Inhalte des Workshops und Mentaltrainings bekannt sind,
- dass ich auf eigene Verantwortung an Aktivitäten wie Barfußgehen, Eisbaden (Kneipen), Bewegung in der Natur barfuß, Yoga, Körperübungen (Reflexzonentraining, Konzentrationsübung, Focus Grounding), Körperberührungen an nicht sexuellen Körperregionen und Reflexzonentraining teilnehme – auch bei jeder Witterung.
- ich unter Aufsicht ein Pferd führen, einfache Bodenarbeit erproben und (freiwillig) auf einem Nagelbrett für die Füße stehen darf. Bei Bedarf und Rücksprache.

Was ist mitzunehmen bei Bedarf und Rücksprache:

- **Sportbekleidung (Gewand zum Wechseln), Handtuch**
- **Kopfbedeckung (sonniger Tag, Sonnenschutz), Regenschutz (bei Regen)**
- **Ausreichend Jause und Getränke**

Ich habe die Hinweise gelesen und verstanden und nehme auf eigene Verantwortung bei *Mental Training Focus Grounding KJMT+ECH* 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: _____

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

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

DI(FH) Werner Sturm BEd MSc
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Sportmentaltrainer

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.