



## Anmeldebogen zur Atemreise

Bitte nimm Dir Zeit den Anmeldebogen in Ruhe auszufüllen.  
Deine persönlichen Informationen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

### Wir freuen uns über eine gut leserliche Handschrift.

Solltest Du mehr Platz benötigen, nimm Dir ein zusätzliches Blatt oder schreibe auf die Rückseite.

### Meine Anmeldung zur Atemreise

in \_\_\_\_\_ vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

Vorname:

Name:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon / Mobil:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Beruf:

Bitte kreuze an: m\_\_\_ / w\_\_\_ / d\_\_\_

Pronomen/Anrede:

1. Hast Du jemals an einem Selbsterfahrungsseminar teilgenommen? Wenn ja, an welchem?

2. Hast du Erfahrungen mit Therapie? Wenn ja, in welchem Zeitraum und bezüglich welcher Themen?

3. Warum möchtest Du an einer Atemreise teilnehmen?

4. Gibt es etwas Konkretes, dass Du in Deinem Leben verändern möchtest?

5. Wenn ja, wie hoch ist deine Motivation Dich dafür aus Deiner Komfortzone hinaus zu bewegen?  
(1= wenig motiviert - 10= sehr motiviert)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Was würdest Du Dir konkret als Ergebnis des Seminars wünschen?

6. Hast oder hattest Du körperliche Krankheiten oder psychische Beschwerden (z.B. Psychose, Depression, Trauma) die Dich in Deinem Leben eingeschränkt haben bzw. einschränken?  
Wenn ja, welche?

(Das Seminar ist für Menschen mit psychischen Erkrankungen, bzw. Menschen die Psychopharmaka einnehmen nur in Ausnahmefällen geeignet. Melde Dich in diesem Fall bitte telefonisch bei uns.)

7. Wer hat Dir von der Atemreise erzählt (gerne auch mit Namen) bzw. wie hast du von der Atemreise erfahren?

## ANMELDEABLAUF

1. Schicke Deinen Anmeldebogen ausgefüllt und unterschrieben als PDF-Datei an:

[kontakt@selbst-bestimmt.net](mailto:kontakt@selbst-bestimmt.net)

oder per Post an folgende Adresse:

**Selbst-Bestimmt**  
**Antdorfer Straße 26a**  
**82392 Habach**

2. Nach Deiner Anmeldung teilen wir Dir innerhalb einer Woche mit,  
ob Du am Seminar teilnehmen kannst.

3. Bitte überweise daraufhin für Verpflegung & Unterkunft (innerhalb von 7 Tagen):

**310€** (Wenn Du bis acht Wochen vor Seminarbeginn überweist.)

**360€** (Wenn Du später überweist.)

Bei der Vergabe der Seminarplätze richten wir uns nach der Reihenfolge der Zahlungseingänge.

**Überweisung an:** Selbst-Bestimmt  
**IBAN:** DE37 4306 0967 8223 0378 00  
**BIC:** GENODEM1GLS

Bei einem Rücktritt nach erfolgreicher Anmeldung behalten wir **45€ Bearbeitungsgebühr** ein.  
Ab 3 Wochen vor Seminarbeginn ist eine Rückerstattung nur dann möglich,  
wenn Dein Platz durch einen anderen Teilnehmenden von der Warteliste besetzt werden kann.

4. Ca. 2 Wochen vor Beginn des jeweiligen Seminars bekommst Du  
alle notwendigen Informationen zugesandt (Wegbeschreibung, Teilnehmer\*innenliste, etc.)

## VERPFLEGUNG

Aus eigener Überzeugung achten wir darauf, so viele regionale Bio-Produkte wie möglich zu verwenden.  
Außerdem besteht die Verpflegung während der Seminare aus vegetarischer Kost.

Auf Essensunverträglichkeiten versuchen wir in dem uns möglichen Rahmen einzugehen.  
Bitte vorab Bescheid geben, damit sich unsere Köch\*innen schon beim Einkauf darauf einstellen können.

Das Kochen während der 7 Tages-Seminare wird in der Regel von zwei ehemaligen  
Teilnehmer\*innen übernommen. Da sie die Erfahrung des Seminars bereits gemacht haben,  
ist diese Konstellation sowohl für sie selbst als auch für uns alle immer eine große Bereicherung.  
Von der Gruppe bekommen sie Unterstützung durch den wechselnden Küchendienst, der zwischen den  
tiefen Prozessen sehr erdend wirken kann.

## VEREINBARUNGEN FÜR DAS SEMINAR

- a.) **Diskretion:** Du verpflichtest Dich, Erlebnisse und persönliche Informationen anderer Teilnehmer\*innen nicht an Dritte weiterzugeben.
- b.) **Eigenverantwortung:** Du verpflichtest Dich, bei Schwierigkeiten mit anderen Teilnehmer\*innen, Seminarleiter\*innen, Übungen oder Situationen, bei denen für Dich eine Grenze erreicht ist, Deine Eigenverantwortung wahrzunehmen, d.h. nichts mitzumachen, was Dir widerstrebt, sondern Dich klar mitzuteilen, und Dir, wenn Du möchtest, Unterstützung vom Leitungsteam zu holen.
- c.) **Umgang:** Keine Gewalt gegen Dich selbst, andere Menschen bzw. Gegenstände und Inventar. Das Wort „Stopp!“ kannst Du jederzeit benutzen, um eine Übung oder eine Situation mit einem Gegenüber zu unterbrechen.
- d.) **Bewusstseinsverändernde Substanzen:** Du verpflichtest Dich, während dem Seminar keine bewusstseinsverändernden Substanzen (inkl. Alkohol), zu Dir zu nehmen. Wir empfehlen Dir dies auch eine Woche vor und eine Woche nach dem Seminar einzuhalten.
- e.) **Gruppe:** Du entscheidest Dich dafür, gemeinsam mit der Gruppe, bis zum Ende des Seminars da zu bleiben. Eine vorzeitige Abreise ist nur in dringenden Notfällen und in Absprache mit der Seminarleitung möglich. Die Erfahrung zeigt, dass dieser klare Entschluss in entscheidenden Momenten des eigenen Prozesses eine wesentliche Selbstunterstützung darstellt.

## EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

1. Hiermit stimme ich den beschriebenen Regeln a-e zu und werde mich an diese halten.
2. Meine Teilnahme am Seminar geschieht auf eigene Gefahr und auf eigene Verantwortung.  
Die Haftung der Gruppenleitung ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Ich bestätige mit der Anmeldung, dass ich in normalem Maße körperlich und psychisch belastbar bin.  
Ich spreche vor der Anmeldung mit den Organisatoren und ggf. mit meiner Ärzt\*in/Therapeut\*in, falls ich starke körperliche Probleme (wie z.B. Herzkrankheiten, Epilepsie...) oder eine ansteckende Krankheit habe, wenn ich regelmäßig Medikamente einnehme und/oder mich in Therapie befinde und/oder eine psychische Krankheit oder ein Verdacht darauf (z.B. Psychose, Depression, Trauma...) besteht. Mir ist klar, dass das Seminar keine medizinische Heilbehandlung oder Psychotherapie ist und eine solche auch nicht ersetzt.

### **3. BITTE BEACHTEN:**

Durch meine Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten (Name, Email, Telefonnummer, Herkunftsort) an die Seminarteilnehmenden, die Leitung & Köch\*innen meines gebuchten Seminars weitergegeben werden. Diese dürfen von jenen ausschließlich zur Organisation (z.B. für Mitfahrgelegenheiten) des Seminars genutzt werden, und nicht für Werbezwecke in eigener Sache. Aktuelle Informationen zu Seminaren zu versenden ist hiermit allein dem Veranstalter Selbst-Bestimmt GbR, sowie Mitleitenden, vorbehalten.

4. Mir ist klar, dass ich vorab lediglich die Kosten für Unterkunft & Verpflegung bezahle.  
**Den Seminarbeitrag für die Leitungs- und Organisationskosten kann ich am Ende des Seminars selbst bestimmen.**

Solltest Du dazu Fragen haben oder mit etwas nicht einverstanden sein, melde Dich bitte bei uns.  
Mit Deiner Unterschrift hier erklärst Du Dich einverstanden, mit den oben genannten Punkten:

Ort / Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_