

# Anmeldebogen zum Schatten-Seminar

Bitte nimm Dir Zeit den Anmeldebogen in Ruhe auszufüllen. Die Reflektion ist bereits ein Teil der Vorbereitung. Deine Antworten helfen uns außerdem, mit Dir zu entscheiden ob der Zeitpunkt des Schatten-Seminars gerade für Dich geeignet ist. Alle Deine Angaben werden streng vertraulich behandelt. Solltest Du mehr Platz benötigen, füge gerne ein weiteres Blatt hinzu, oder schreibe auf die Rückseite.

Datum des Schatten-Seminars:

Ort des Schatten-Seminars:

## **Persönliche Angaben**

Vor,- und Nachname:

Geburtsdatum:

Strasse, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Telefonnummer:

Email:

Beruf:

Was ist deine Motivation, zum jetzigen Zeitpunkt am Schatten-Seminar teilzunehmen?

Gibt es ein konkretes Thema, dem du dich widmen möchtest, oder etwas, das Du in Bezug auf Dein Leben verändern möchtest?

Was würdest Du dir als Ergebnis vom Schatten-Seminar wünschen?

Hast Du Vorerfahrungen an Selbsterfahrung oder Therapie?

Hast Du eine regelmäßige Körper-, Meditations-, spirituelle Praxis?

Hast / hattest Du eine der folgenden Krankheiten oder Symptome?

	Ja	Nein
Herz-Kreislauf Erkrankung		
Bluthochdruck		
Psychische Problematik (Depression, Burn-Out, Psychose, Persönlichkeitsstörung, Psychosomatische Beschwerden)		
Kürzlich durchgeführte Operation		
Vergangene oder aktuelle körperliche Verwundung/Verrenkungen		
Derzeitige oder chronische Infektionskrankheiten		
Grüner Star/ Netzhautablösung		
Epilepsie		
Osteoporose		
Asthma (wenn ja, bitte Bedarfsmedikation mitbringen)		
Schwangerschaft		
Bist du derzeit in Therapie oder Teil einer Selbsthilfegruppe?		
Nimmst Du zur Zeit Medikamente?		
Gibt es zurückliegenden Drogenkonsum oder nimmst Du derzeitig Drogen?		
Gibt es sonst etwas über deine körperliche oder emotionale Verfassung, was wir wissen sollten?		

Falls Du eine der Fragen mit ja beantwortet hast, bitte beschreibe hier die Details:

Notfallkontakt (Name, Beziehung, und Telefonnummer):

Wie bist Du auf den Schatten und auf uns gekommen? Eine bestimmte Person, Internet, ....?

Welche Deiner Kontaktdaten dürfen wir den anderen Teilnehmern im Vorfeld zur Verfügung stellen?  
(Beispielsweise für die Bildung von Mitfahrgelegenheiten):

Name       Abfahrtsort       Telefonnummer       Email

Wir bieten als Standard vegane Verpflegung, und wir bieten dir als Alternative auch gerne vegetarische Kost. Gibt es Nahrungsmittelunverträglichkeiten/Allergien, auf die wir Rücksicht nehmen sollen?

- Ich wünsche vegane Kost
- Ich wünsche vegetarische Kost
- Nahrungsmittelunverträglichkeit, und zwar:

Welche Zimmerkategorie bevorzugst Du?

Einzelzimmer       Doppelzimmer

### **Anmeldeablauf**

Bitte scanne oder fotografiere Deinen Anmeldebogen (ausgefüllt und unterschrieben), und sende ihn an:  
[kontakt@calltoadventure.de](mailto:kontakt@calltoadventure.de)

Innerhalb einer Woche nach Deiner Anmeldung erfährst Du ob Du am Seminar teilnehmen kannst. Falls ja, bekommst Du die Rechnung für die Unterkunft zugeschickt. Diese beinhaltet die Überweisungsinformationen. Bitte überweise daraufhin innerhalb von 7 Tagen die Kosten für die Unterkunft, Verpflegung und Material. Damit bist Du verbindlich angemeldet.

Wenn wir es ermöglichen können, werden wir von 1-2 ehemaligen Teilnehmer/innen bekocht, die das Seminar bereits selbst erlebt haben. Die Kosten sind dann bei ca. 120 Euro. Falls wir dies nicht ermöglichen können, beauftragen wir einen Koch/Köchin. Dann belaufen sich die Kosten auf 120-190 Euro. Gerne gehen wir auf Nahrungsunverträglichkeiten in einem uns möglichen Rahmen ein.

Bei einem Rücktritt bis zu 6 Wochen vor Seminarbeginn behalten wir 75 Euro Bearbeitungsgebühr ein. Bei einem Rücktritt nach dieser Frist können die Kosten für die Unterkunft/Material, abzüglich der Bearbeitungsgebühr von 75 Euro, nur bei einem Ersatzteilnehmer rückerstattet werden.

Zwei Wochen vor Seminarbeginn senden wir Dir alle nötigen Informationen (zur Anfahrt, die Liste an benötigten Materialien, Kontakte für Mitfahrgelegenheiten) per email zu.

## **Gemeinsame Vereinbarungen für das Seminar**

### **a) Alles bleibt unter uns / 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, das Dir widerstrebt, sondern Dich klar mitzuteilen, und Dir wenn nötig Unterstützung von einem/r Leiter/in zu holen.

### **c) Umgang:**

Du benutzt keine Gewalt gegen Dich selbst, andere Menschen oder Gegenstände. Das Wort „Stopp!“ kannst Du jederzeit benutzen, um eine Partnerübung oder eine Situation mit einem Gegenüber zuverlässig zu unterbrechen. Du reagierst auf ein „Stopp“ Deines Gegenübers, indem du die Übung unterbrichst.

### **d) Bewusstseinsverändernde Substanzen:**

Du verpflichtest Dich, während des gesamten Seminars keine bewusstseinsverändernden Substanzen (inkl. Alkohol), zu Dir zu nehmen. Wir empfehlen Dir, dies auch eine Woche vor und eine Woche nach dem Seminar einzuhalten. Desweiteren raten wir zu achtsamen Umgang mit stimulierenden Substanzen oder Mitteln, die dich ablenken könnten, wie Tabak, Kaffee, Süßigkeiten, Handygebrauch, usw.

### **e) Gruppe:**

Du entscheidest Dich dafür, gemeinsam mit der Gruppe, bis zum Ende des Seminars 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. Ich stimme 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 im normalem Maße körperlich und psychisch belastbar bin. Ich spreche vor der Anmeldung mit den Leiter\*innen falls ich körperliche oder psychische Einschränkungen habe. Mir ist klar, dass das Seminar keine medizinische Heilbehandlung oder Psychotherapie ist und diese nicht ersetzt.

**Ich habe den Anmeldebogen vollständig gelesen, und vollständige und richtige Angaben gemacht. Ich habe alle aufgeführten Vereinbarungen und Hinweise zur Kenntnis genommen, bin mit Ihnen einverstanden und melde mich verbindlich zum angegebenen Seminartermin an.**

Ort, Datum:

Unterschrift: