

# Anmeldeformular

## Wege zu Chan-Retreat

Sa 28.09.2019 - Do 03.10.2019

Ich melde mich für das Chan-Retreat mit Hildi Thalmann (Chang She) an:

Name		Telefonnummer	
Adresse		Handynummer	
		E-Mail	
		Geschlecht	M / W / X
		Geburtsdatum	
Name und Telefonnummer der Person, die bei Krankheit oder im Notfall informiert werden soll.			

*Ich erkläre hiermit, dass ich auf eigene Verantwortung am Retreat teilnehme und dass ich Chan Bern nicht für allfällige, während des Retreat auftretende Krankheiten oder Unfälle verantwortlich machen werde. Ich akzeptiere die Richtlinien und Tagespläne des Retreat. Ich habe die Liste der Gesundheitsprobleme beachtet und erkläre, dass ich an keinen Beeinträchtigungen leide, welche meine Teilnahme behindern würde.*

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte benachrichtigen Sie uns umgehend, falls Sie nach erfolgter Anmeldung nicht am Retreat teilnehmen können. Die Anmeldung ist definitiv, es erfolgt keine Bestätigung.

Falls Sie Gesundheitsprobleme haben, **speziell die unten aufgeführten**, oder wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, welche Sie während des Retreat beeinträchtigen könnten, beschreiben Sie dies bitte auf einem beizulegenden Blatt.

### **Gesundheitsprobleme, welche meine Teilnahme am Retreat beeinträchtigen könnten:**

1. Rückenschmerzen oder ähnliche Probleme, welche es erschweren, eine aufrechte Haltung über längere Zeit einzunehmen
2. Bein- Hüft- oder Kniebeschwerden
3. Zu hoher oder zu tiefer Blutdruck
4. Herzprobleme
5. Schwerere Operationen unmittelbar vor dem Retreat
6. Allergien
7. Ansteckende Krankheiten
8. Ernsthafte mentale Störungen
9. Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen oder Atemnot, welche während oder infolge der Meditation auftraten

Falls Sie eine Diät benötigen, führen Sie dies hier auf:

### **Fragen zur Meditation**

Seit wann meditieren Sie?

In welcher Tradition?

Meditieren Sie regelmässig?

Welche Methode?

Haben Sie schon an Retreats teilgenommen?

Bitte führen Sie die in den letzten Jahren besuchten Retreats auf:

Bei welchen LehrerInnen?

### **Bitte senden Sie das Anmeldeformular an:**

Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern, Schweiz

Tel. 0041 31 352 2243 oder [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)