



Gesundheitscheck – bitte sorgfältig durchlesen

Ja	Nein	Hast du/hattest du eine der folgenden Erkrankungen?
☐	☐	Herzkrankheit (Herzinfarkt, Schlaganfall, koronare Herzkrankheit)
☐	☐	Epilepsie
☐	☐	Bluthochdruck (über 160mmHg)
☐	☐	Wenn ja, bist du medikamentös eingestellt?
☐	☐	Leidest du an Depressionen oder an einer Psychose?
☐	☐	Panik-/Angstattacken?
☐	☐	Schweres Asthma/Atemwegserkrankungen
☐	☐	Starke Kopfschmerzen / Migräne
☐	☐	Nierenversagen
☐	☐	Raynaud Syndrom oder Kälteallergie
☐	☐	Autoimmunerkrankungen (MS, Rheuma, Arthrose, Diabetes usw.)
☐	☐	Sonstige Erkrankungen?
☐	☐	Fühlst Du Dich derzeit gesund? Wenn nein, welche Symptome sind derzeit vorhanden? _____
Weiteres		
☐	☐	Bist Du schwanger oder möchtest Du aktuell schwanger werden?
☐	☐	Machst Du (Ausdauer-) Sport?
☐	☐	Leidest du an Unter- oder Übergewicht? (BMI unter 17, über 30)
☐	☐	Gehst du regelmäßig in die Sauna?
☐	☐	Hast du schon mal ein Eisbad genommen?
☐	☐	Duschst du regelmäßig kalt?
☐	☐	Hast du Erfahrung mit Breathwork?

Sollte sich am Gesundheitszustand bis zum Workshop etwas ändern, ist dies unmittelbar schriftlich mitzuteilen. Folgende Kontraindikationen schließen eine Teilnahme am Wim Hof Methoden Grundlagen Workshop aktuell aus: Grippe, Urtikaria, Epilepsie, Raynaud Syndrom II, Diabetes I, Schwangerschaft, Bluthochdruck).

Bei Verständnisfragen zum Anmeldebogen, kontaktiere mich gerne. Bei Fragen zum gesundheitlichen Zustand, konsultiere bitte Deinen Arzt.

Es gilt das Prinzip: Fühlen und Verstehen. Der Weg ins Eisbad ist keine Mutprobe oder etwas das es zu überstehen gilt. Es ist eine Einladung hinzuspüren, sich und seinem Körper zu vertrauen und sich hinzugeben. Alles darf – nichts muss!

Ich freue mich auf dich.

Deine Jennyfer