

# Anmeldeformular

## 3-Tage-Chan-Retreat

8. Juni, 08.15 Uhr – 10. Juni, 2019, 16 Uhr

Ich habe mich für das Chan-Retreat mit  
mit Chang She (Hildi Thalmann)  
angemeldet:

Name		Telefonnummer		
Adresse		Handynummer		
		E-Mail		
		Geschlecht	M / W	
		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 würden.*

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