

# INFORMATIONEN ZUM WORKSHOP EISBADEN – BREATHWORK – YOGA

## Liebe Polarbärinnen und Polarbären

**Wir können es kaum erwarten, euch zu unserem EISBADEN - BREATHWORK - YOGA WORKSHOP willkommen zu heissen.** Vorab möchten wir euch einige wichtige Informationen geben und euch bitten, die beigefügte Haftungserklärung und Gesundheitsbescheinigung zu unterzeichnen.

Es ist uns ein Anliegen, dass ihr euch bestmöglich auf den Workshop vorbereitet fühlt. Daher empfehlen wir, nicht mit vollem Magen teilzunehmen und lediglich eine leichte Mahlzeit einzunehmen. Bitte denkt auch daran, bequeme Kleidung mitzubringen, da wir im ersten Teil des Workshops Breathwork und Yoga praktizieren werden.

Nach diesem inspirierenden Start werden wir uns umziehen und gemeinsam zum See gehen, wo wir unter professioneller Anleitung von Jan und seinem Team das Eisbaden erleben werden. Wir versprechen euch, dass es ein unvergessliches Erlebnis sein wird!

Abschliessend werden wir einen Closing Circle machen, um unsere Erfahrungen zu reflektieren.

Die auf dem Formular angegebenen Daten werden absolut vertraulich behandelt und dienen ausschliesslich unseren Sicherheitsvorkehrungen. Bitte beachtet, dass **eine Teilnahme am Workshop nur mit abgegebener und unterschriebener Haftungserklärung und Gesundheitsbescheinigung möglich ist.**

Wir freuen uns von ganzem Herzen auf einen wundervollen Workshop mit euch und stehen für Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüssen und Vorfreude,  
**Sabina und Jan Pekarek**



sabina yoga

**SABINAYOGA GmbH**  
**Sabina Pekarek**  
Industriestrasse 19  
8112 Otelfingen  
Mobile 079 233 96 29  
info@sabinayoga.ch  
www.sabinayoga.ch

ICEBORNE

**ICEBORNE**  
**Jan Pekarek**  
Mobile 076 426 06 69  
jan@iceborne.ch  
www.iceborne.ch