



Préparation de l'atelier

Salut, tu es le bienvenu ! :-)

Voici quelques informations qui te permettront de te préparer:

- **Que peux-tu emporter?** Un maillot de bain, une grande serviette de bain, des vêtements confortables pour la méditation, un pull chaud, un bonnet, une tenue de danse et des chaussures de danse
- **Comment peux-tu te préparer au bain glacé?** Tu peux expérimenter les douches froides. Tu trouveras sur Youtube de bonnes instructions sur la manière de prendre une „vraie“ douche froide. Si tu le souhaites, tu peux aussi te promener dehors en tshirt quand il fait 10 degrés. Avec chaque entraînement, ton corps devient plus résistant au froid.
- **Note un sujet qui te préoccupe.** Quelque chose de difficile comme une séparation d'avec un proche, la gestion d'une maladie, d'un sentiment désagréable... quelque chose où il s'agit de lâcher prise et d'entrer dans l'acceptation. Tu travailleras ce thème dans l'atelier

Vorbereitung auf den Workshop

Hallo, schön bist du dabei! :-)

Nachfolgend einige Informationen für dich, damit du dich vorbereiten kannst:

- **Was kannst du mitnehmen?** Badekleid, grosses Badetuch, bequeme Kleider für Meditation, warmen Pullover, Mütze, Tanzoutfit und Tanzschuhe
- **Wie kannst du dich auf das Eisbad vorbereiten?** Du kannst mit kalten Duschen experimentieren. Auf Youtube findest du gute Anleitungen, wie man „richtig“ kalt duscht. Wenn du willst, kannst du auch mal einen Spaziergang im Tshirt bei 10 Grad wagen. Mit jedem Training wird dein Körper resistenter gegenüber der Kälte
- **Schreibe dir ein Thema auf, welches dich beschäftigt.** Etwas Schwieriges wie eine Trennung von einem nahen Menschen, der Umgang mit einer Erkrankung, einem unangenehmen Gefühl... irgendetwas wo es darum geht, loszulassen und in die Akzeptanz zu kommen. Du wirst dieses Thema im Workshop bearbeiten