

# Ademkracht Retreats

Binnenkort neem je deel aan één van onze Retreats. Voor aanvang vragen we je onderstaande informatie goed door te nemen.

We zullen verschillende vormen van ademwerk gebruiken die een diepgaand effect hebben op je mentale en fysieke toestand. Pas alles wat je bij ons leert, toe in een veilige omgeving. Oefen daarom nooit een ademhalings- of meditatietechniek voor of tijdens het duiken, autorijden, zwemmen, het nemen van een bad of enige andere omgeving/plek waar het gevaarlijk kan zijn om flauw te vallen of duizelig te worden. Zorg ervoor dat je veilig oefent.

## **Contra-indicaties voor ademwerk**

Hieronder vind je een lijst met algemene contra-indicaties voor ademwerk. Vanwege privacyregels kunnen we je niet vragen om een medisch dossier/medische geschiedenis met ons te delen. Voor jouw eigen veiligheid en die van ons is het echter van het grootste belang dat je je bewust bent van jouw verantwoordelijkheid om deze contra-indicaties serieus te nemen en met ons te overleggen over jouw deelname aan een Retreat als er iets op deze lijst staat dat van toepassing is of zou kunnen zijn.

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Ernstige PTSS of trauma
- Actief gebruik van recreatieve drugs
- Gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals anti-angst medicatie, antidepressiva, ADD- en OCD-medicijnen, enz.
- Netvliesloslating
- Glaucoom
- Nieraandoeningen
- Hoge bloeddruk
- Chronische hyperventilatie
- Hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte
- Diagnose van een aneurysma van welke aard dan ook
- Ongecontroleerde schildklierandoeningen
- Diabetes (elk type)
- Ernstige astma - voor lichte tot matige astma kunnen we dit bespreken, maar belangrijk is om je inhalator mee te brengen naar de sessie
- Epilepsie
- Voorgeschiedenis van epileptische aanvallen

# Ademkracht Retreats

- Eerdere diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of een andere psychiatrische aandoening
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Recente chirurgie, hechtingen of verwondingen
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar

Laat het ons weten als je gezondheidsproblemen of verwondingen hebt waardoor je niet aan alle onderdelen van een Retreat kunt deelnemen. Zo kunnen wij ervoor zorgen dat je op jouw eigen niveau mee kunt doen. Neem bij vragen contact op met Tessa ([info@breath-of-life.nl](mailto:info@breath-of-life.nl) of 06-52618326).

## Ondertekenen

In Nederland is het relatief ongebruikelijk om een verklaring van afstand te ondertekenen voor een evenement, dus het kan wat onbeleefd of ongepast aanvoelen. Voor ons is het echter belangrijk om er zeker van te zijn dat alle maatregelen omtrent veiligheid en verantwoordelijkheid, contra-indicaties, etc. duidelijk zijn gecommuniceerd en dat je het document ook daadwerkelijk hebt gelezen. Daarom verzoeken wij je om dit document te ondertekenen. Zo kunnen wij erop vertrouwen dat je deze belangrijke informatie gelezen hebt.

*Ik ga ermee akkoord dat ik dit document met alle contra-indicaties en belangrijke informatie heb gelezen en dat ik dit document volledig begrijp.*

Contact in geval van nood: .....

Telefoonnummer: .....

Naam: .....

Datum: .....

Handtekening: