



Binnenkort neem je deel aan één van mijn sessies of trajecten. Voor aanvang vraag ik je onderstaande informatie goed door te nemen.

We zullen veel verschillende vormen van adem- en lichaamswerk gebruiken die een diepgaand effect hebben op je mentale en fysieke toestand. Pas alles wat je bij mij 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 kan ik niet vragen om een medisch dossier/medische geschiedenis met mij te delen. Voor jouw eigen veiligheid en die van mij is het echter van het grootste belang dat je je bewust bent van jouw verantwoordelijkheid om deze contra-indicaties serieus te nemen en met mij te overleggen over jouw deelname aan een sessie of traject 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
- 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 me weten als je gezondheidsproblemen of verwondingen hebt waardoor je niet aan alle onderdelen van een sessie/traject kunt deelnemen. Zo kan ik ervoor zorgen dat je op jouw eigen niveau mee kunt doen.

Lichaamswerk

Lichaamswerk is een onderdeel van de coachingsoefeningen die op je worden toegepast. Lichaamswerk kan bestaan uit aangeraakt worden, gemasseerd worden of gevraagd worden om bepaalde houdingen aan te nemen. Het kan dingen omvatten zoals het masseren van het middenrif, vingers in een spier steken om de juiste beweging aan te geven of weefsels rond de ribbenkast masseren. Het is heel belangrijk dat je je veilig en op je gemak voelt en dat er een sfeer heerst waarin je open en direct communiceert over dingen waar je je niet prettig bij voelt.

Ondertekenen

In Nederland is het relatief ongebruikelijk om een verklaring van afstand te ondertekenen voor een evenement/sessie/traject, dus het kan wat ongeleefd of ongepast aanvoelen. Voor mij 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 verzoek ik je om dit document te ondertekenen. Zo kan ik 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: