



Medische disclaimer Contra-indicaties Ademwerk

Ademwerk is een krachtige tool en wordt in vele verschillende vormen aangeboden. Van kalmerende ademmeditaties tot diepgaand, verbonden ademwerk. Alhoewel dit meestal leidt tot diepe ontspanning en mooie inzichten, kan ademwerk leiden tot intense fysieke en emotionele veranderingen en processen in het lichaam.

Houdt er rekening mee dat sessies kunnen leiden tot:

- Tintelingen.
- Duizeligheid.
- Trillen of andere fysieke sensaties.
- Emotionele ervaringen.
- Ervaring van energie die door je lichaam beweegt.

In principe is ademwerk voor elk mens geschikt en heilzaam, zolang jouw fysieke en mentale gezondheid dit toelaat.

Contra-indicaties ademwerk:

Vooraf het type ademwerk waarbij hyperventilatie wordt gebruikt kan voor bepaalde mensen risico's met zich mee brengen. Uit voorzorg zijn de volgende voorwaarden gecontra-indiceerd voor iedereen die overweegt om (hyperventilatie) ademwerk te gaan doen of is extra alertheid geboden. Neem verantwoordelijkheid, overleg met je ademcoach en raadpleeg altijd eerst een arts.

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Ernstige PTSS of trauma
- Actief gebruik van recreatieve drugs en alcoholgebruik
- Vrijstaand netvlies of glaucoom.
- Nieraandoeningen (aub melden aan ademcoach)
- Oncontroleerbare hoge bloeddruk of schildklier aandoening
- Hart- en vaatziekten.
- Astma. Voor lichte of matige astma kunnen we dit bespreken, maar belangrijk is om je inhalator mee te nemen naar de sessie
- Diagnose van aneurysma in de hersenen of buik.
- Epilepsie of voorgeschiedenis van epileptische aanvallen.
- Diabetes (elk type)
- Chronische hyperventilatie
- Gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals anti-angst medicatie, antidepressiva, ADD- en OCD medicijnen
- Voorafgaande diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of eerdere psychiatrische aandoening.
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar.
- Recente chirurgie, hechtingen of verwondingen
- Alle andere medische, psychiatrische of fysieke aandoeningen die het vermogen om deel te nemen aan activiteiten die een intense fysieke en/of emotionele ervaring met zich meebrengen, zouden aantasten of beïnvloeden.



Als u zich in een van de bovenstaande dingen herkent en u twijfelt of u deel wilt nemen aan een ademsessie, neem eerst contact op met een medische professional om te overleggen of dit een geschikte activiteit is.

Vrijwaring van aansprakelijkheid en claims

Het is de verantwoordelijkheid van elke deelnemer om voor zijn eigen fysieke, emotionele en mentale welzijn te zorgen. Karin Visser Yoga neemt geen verantwoordelijkheid voor blessures die je kunt oplopen als gevolg van deelname aan deze ademsessies.

Door een van de of workshops te boeken, accepteert u de volgende vrijstelling: 'Ik begrijp dat als ik medicijnen gebruik of medische aandoeningen heb, zoals, maar niet beperkt tot de bovengenoemde, dat ik de begeleider(s) hiervan op de hoogte moet stellen.

Ik verklaar dat ik een gezondheidsprofessional heb geraadpleegd met betrekking tot een fysieke, mentale of emotionele aandoening die mijn beoordelingsvermogen zou kunnen verstoren of mijn gezondheid op enige wijze zou kunnen beïnvloeden tijdens of na alle sessie(s).

Ik begrijp en erken dat ik verantwoordelijk ben voor het raadplegen van mijn zorgverlener of arts in het geval ik een gezondheidsprobleem heb of vermoed te hebben.

Ik begrijp en erken dat ik volledig verantwoordelijk ben voor alle risico's, verwondingen of schade, bekend of onbekend, die kunnen optreden als gevolg van mijn deelname, en doe hierbij afstand van en ontsla Karin Visser Yoga van elke claim, eis of actie van welke dan ook die voortkomen uit of verband houden met mijn deelname aan een programma of sessies.

Met dit begrip accepteer ik deze vrijstelling vrijwillig.

Wij zijn GEEN medische arts of institutie.

Geen enkel advies van Karin Visser Yoga kan worden opgevat als medisch advies.

Karin Visser Yoga doet enkel suggesties met betrekking tot lichamelijke en geestelijke gezondheid – in de vorm van voorgestelde oefeningen, dagelijkse praktijken, enz. – maar dergelijke informatie is alleen bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden en wij beweren geen legitieme medische expertise te hebben.

Bovendien mogen geen aanbevelingen of suggesties (specifiek of generiek) worden beschouwd als medische diagnose of behandeling.

Raadpleeg medische professionals voor gekwalificeerd advies over medische vragen.

Zoals bij alle fysieke activiteiten, brengt het toepassen van ademwerk en alle gerelateerde oefeningen een zekere mate van fysiek en mentaal risico met zich mee.

Wees je bewust van je eigen mogelijkheden en grenzen, zowel fysiek als mentaal, en handel daarnaar. Overleg bij twijfel altijd met uw behandelaar voordat u deelneemt aan een ademsessie.

Houd u te allen tijde aan het volgende voorschrift:

Beoefen ademhalings- of meditatietechnieken nooit voor of tijdens, duiken, autorijden, zwemmen, een bad nemen of enige andere omgeving / plaats waar het gevaarlijk kan zijn om flauw te vallen of duizelig te worden.

Voor vragen: neem contact op met Karin Visser Yoga – 06-21204906 – karin@karinvisser yoga.nl

**Disclaimer**

Ademwerk kan diepe heling brengen op zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel niveau. Het is echter in geen geval een vervanging voor therapie, medisch advies van een huisarts of andere gekwalificeerde arts, medisch of psychiatrisch onderzoek, diagnose of behandeling.

Neem altijd zelf de verantwoordelijkheid voor het raadplegen van de juiste medische of psychiatrische ondersteuning. Je bent altijd zelf aansprakelijk en verantwoordelijk voor deelname aan een ademwerksessie en overleg jouw persoonlijke situatie met degene die je begeleidt.*