

Binnenkort doe je mee aan een van onze ademcirkels, of een 1 op1 of duo sessie. Voordat je dat doet, vragen we je de onderstaande informatie zorgvuldig door te nemen.

We zullen veel verschillende vormen van ademwerk en beweging gebruiken die een diepgaand effect hebben op je mentale en fysieke staat.

Dit document geeft een overzicht van de belangrijkste contra indicaties en algemene informatie die van belang zijn om in acht te nemen wanneer je ademwerk ondergaat.

Beoefen de ademhalingstechnieken nooit voor of tijdens het du.iken, autorijden, zwemmen, een bad nemen of enige andere omgeving/plaats waar het gevaarlijk kan zijn om flauw te vallen of duizelig te worden. Daarnaast is het van belang de oefeningen nooit onder dwang uit te laten voeren.

Zorg dat je je bewust bent van de mogelijke risico's en dat je weet hoe je de technieken veilig uit kunt voeren.

Hieronder volgt een lijst van algemene contra indicaties voor ademwerk. We kunnen je vanwege privacy redenen niet vragen om je medische geschiedenis/dossier met ons te delen. Het is voor je eigen veiligheid dat je je bewust bent van je verantwoordelijkheid om deze contra indicaties serieus te nemen en met ons te overleggen over deelname als er zaken voor jou spelen die op deze lijst staan.

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