

## Medische disclaimer

### **Contra-indicaties**

Ademwerk is een krachtige tool en 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.

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:

- Zwangerschap.
- Vrijstaand netvlies of glaucoom.
- Oncontroleerbare hoge bloeddruk.
- Hart- en vaatziekten.
- Astma.
- Diagnose van aneurysma in de hersenen of buik.
- Epilepsie.
- Voorafgaande diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of eerdere psychiatrische aandoening.
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar.
- 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. Breathletes & Met Loes nemen 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 Breathletes & Met Loes 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 Breathletes & Met Loes kan worden opgevat als medisch advies. Breathletes & Met Loes 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: VOER NOOIT ACTIEVE ADEMHALINGSACTIVITEITEN UIT OP PLAATSEN WAAR HET VERLIES VAN HET BEWUSTZIJN UITERST GEVAARLIJK IS (bijv. in water, staand, tijdens het rijden, enz.)