

## Algemene voorwaarden Ademsessie OAKER

Persoonsgegevens	
Naam:	
Straat en huisnummer:	
Postcode en woonplaats:	
Telefoon:	
Email:	
Doel van de Sessie:	

### Algemene voorwaarden

Het aanpassen van je ademhaling kan tot diepe fysieke en emotionele ontlading leiden. Om deze reden zijn er een aantal contra-indicaties vastgesteld voor beoefenaars van ademwerk. Het is erg belangrijk dat je hiervan op de hoogte bent voordat je aan ademwerk begint. Neem je eigen veiligheid in acht.

#### Contra-indicaties ademwerk

Val je in een van deze categorieën, dan is diepgaand ademwerk (op dit moment) niet voor jou geschikt, of is extra alertheid geboden. Neem verantwoordelijkheid, overleg met jouw ademcoach, en bij twijfel, raadpleeg altijd eerst een arts.

- Zwangerschap (in elk stadium).
- Ernstige PTSS of trauma.
- Actief gebruik van recreatieve drugs.
- Gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals anti-angstmedicatie, antidepressiva, ADD- en OCD-medicijnen, enz.
- Netvliesloslating.
- Glaucoom.
- Nieraandoeningen.
- Hoge bloeddruk.
- Chronische hyperventilatie.
- Hart- en vaatziekten, waaronder angina. Eerder een hartaanval of beroerte gehad.

- Diagnose van een aneurysma van welke aard dan ook.
- Ongecontroleerde schildklierandoeningen.
- Diabetes (elk type).
- Ernstige astma. - Lichte tot matige astma kunnen we 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.

Als je je op enige manier ongemakkelijk of onveilig voelt tijdens een ademsessie, stop dan direct met de oefening en keer terug naar je normale ademhaling. Wanneer je weer 'normaal' gaat ademen, zal je lichaam vanzelf weer naar de 'normale' staat terugkeren.

Soms raakt de ademcoach je aan tijdens de sessie om je te helpen in een houding of nabijheid te bieden. Je kunt voorafgaande aan de sessie doorgeven wanneer je niet aangeraakt wilt worden.

Tijdens een ademsessie is het mogelijk dat je fysieke, emotionele, mentale en zelfs spirituele sensaties gaat ervaren. Dit zijn tijdelijke reacties die gebeuren binnen de context van het tijdelijk aanpassen van je ademhaling. Zolang je alle contra-indicaties in acht neemt en jouw gezondheid leidend laat zijn, is er geen enkele reden tot bezorgdheid. Dit hoort juist bij de ontlading die in gang wordt gezet.

Sensaties die je tijdens een ademsessie mogelijk kunt ervaren:

- Fysiek; - tintelingen, spierspanning en verkrampingen met name in je handen, voeten, bekkengebied, keel en mondgebied; - trillen, schudden, temperatuurwisselingen, boeren, zuchten, lachen, schreeuwen; - een diepe staat van ontspanning.
- Emotioneel; woede, boosheid, verdriet, kwaadheid, opluchting, rouw, angst.
- Mentaal; herinneringen, gedachten, patronen, overtuigingen.
- Spiritueel; visioenen, helderheid, inzichten, een gevoel van eenheid of verbondenheid, met jezelf of het grotere geheel.

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.

Wanneer je geïnteresseerd bent in ademwerk, neem dan 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. Zorg ervoor dat je van tevoren weet wat je kunt verwachten en overleg jouw persoonlijke situatie met degene die je begeleidt.

Mocht je verhinderd zijn voor de afspraak, laat het zo snel mogelijk weten. Een afspraak kan tot 24 uur van tevoren kosteloos worden geannuleerd of verplaatst. Bij annuleren of verplaatsen binnen 24 uur wordt het volledige bedrag in rekening gebracht.

Ieder gebruik van de faciliteiten en voorzieningen van OAKER geschiedt voor eigen risico. OAKER is niet aansprakelijk voor enig letsel of ongeval of zoekgeraakte voorwerpen van welke aard en door welke oorzaak dan ook, behoudens in geval van opzet of bewuste roekeloosheid aan de zijde van OAKER.

Persoonlijke gegevens zijn strikt vertrouwelijk en worden uitsluitend voor administratieve doeleinden van OAKER gebruikt. Deze gegevens worden nooit voor commerciële doeleinden aan derden ter beschikking gesteld.

## Akkoordverklaring

- Ik ben op de hoogte van en begrijp hetgeen wordt benoemd in de Algemene Voorwaarden Ademsessie van OAKER.
- Ik ben akkoord met de inhoud van de Algemene Voorwaarden Ademsessie van OAKER.

Naam:

Datum van ondertekening:

Handtekening: