



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

We zullen verschillende vormen van adem -en lichaamswerk gebruiken die een diepgaand effect hebben op je mentale en fysieke toestand. Het is van belang dat alles wat je ervaart en leert bij tijdens de activiteit of sessie, alleen toepast in een veilige omgeving. Ademhaling -en meditatietechnieken oefen je niet; voor of tijdens het duiken, autorijden, zwemmen, het nemen van een bad of enige andere omgeving waar het gevaarlijk kan zijn om flauw te vallen of duizelig te worden. Zorg er altijd voor dat je veilig oefent of professionele begeleiding erbij hebt.

Hieronder volgt een lijst van algemene contra-indicaties voor ademwerk. Vanwege privacy redenen kan er niet gevraagd worden om je medische geschiedenis of dossier. Het is voor je eigen veiligheid, voor die van eventuele mededeelnemers en voor die van Vossics van uiterst belang dat 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 angina, eerdere hartaanval of beroerte
- 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 gezondheidsproblemen of blessures hebt die je kunnen belemmeren om aan onderdelen van de sessie of workshop mee te doen, dien je dit vooraf aan Vossics te laten weten! Zo kan ervoor gezorgd worden dat jij, waar mogelijk, op je eigen niveau kan deelnemen.

### **Ijsbaden:**

Voor de koude training/ ijsbaden workshops is het ook van belang dat je onderstaande contra indicaties doorneemt. Bij twijfel neem even contact op met je huisarts of medisch therapeut.

### **Absolute contra- indicaties:**

Er zijn een aantal indicaties waarbij het beter is om **niet** mee te doen.

- Zwangerschap
- Epilepsie
- Fenomeen van Raynaud type 2

### **Relatieve contra-indicaties**

Wanneer je last hebt van 1 van de onderstaande aandoeningen is het **beter eerst te overleggen met je arts** of het voor jou veilig genoeg is om mee te doen.

- Hartproblemen en/of hoge bloeddruk waarvoor je medicatie gebruikt.
- Nierfalen
- Angina Pectoris
- Fenomeen van Raynaud (type 1)
- Migraines: migraine kan plots ontstaan wanneer je in een ijsbad stapt. Voor Mensen met migraine is de geleidelijke blootstelling aan koude dan ook extra belangrijk.
- Recente operaties
- Paniekaanvallen en angststoornissen. Tijdens de ademhalingsoefeningen en het ijsbad kan er plots een paniek en angstaanval ontstaan. Met de juiste begeleiding kan men een positief effect ervaren op de paniek -en angstaanvallen.
- Urticaria tgv blootstelling aan koude
- Ernstige astma

### **Lichaamswerk:**

Lichaamswerk kan een onderdeel zijn binnen mijn sessies. Dit kan bestaan uit aanrakingen, gemasseerd worden of gevraagd worden om bepaalde houdingen aan te nemen. Het kan dingen omvatten als het masseren van het middenrif en ribbenkast, drukpunten op en in spieren activeren. Het is heel belangrijk dat jij je veilig en op je gemak voelt en dat er sfeer heerst waarbij je open en direct kunt communiceren over je ervaring. Jouw grenzen zijn leidend. Geef blessures voor de start van de sessie aan.

### **Ondertekenen:**

Het is belangrijk om zeker te zijn dat alle maatregelen rondom veiligheid, verantwoordelijkheid en contra indicaties helder zijn gecommuniceerd.

Door dit document te ondertekenen, bevestig je, dat je op de hoogte bent van de mogelijke contra indicaties en jij zelf verantwoordelijk bent voor deelname en resultaat. Voor de activiteit of sessie start wordt dit formulier ondertekend ingeleverd.

***Ik ga ermee akkoord dat ik dit document met alle contra indicaties en belangrijke informatie heb gelezen en dat ik dit document volledig begrijp. Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn deelname.***

Naam:

Datum:

Plaats:

Contact in geval van nood:

Telefoonnummer:

Handtekening: