

Spelregels Ademwerk Outdoor Inspiration

Gezondheid en veiligheid

Ademwerk heeft als doel de gezondheid te bevorderen. Wij doen er alles aan om de activiteit veilig te houden. Hiervoor hebben wij een aantal spelregels opgesteld. Lees deze alsjeblieft zorgvuldig door. Bij vragen, neem graag contact op met Guido Krijger (gecertificeerd ademcoach).

Geen vervanging voor therapie of medisch advies

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. Iedereen die geïnteresseerd is in ademwerk is zelf verantwoordelijk voor het raadplegen van de juiste medische of psychiatrische ondersteuning.

Contra-indicatie

Ondanks dat ademwerk als doel heeft de gezondheid te bevorderen en voor de meeste mensen geheel veilig is, gelden er wel een aantal contra-indicaties. Het is voor je eigen veiligheid en die voor die van ons van uiterst belang 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),
- Hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte,
- Status na herseninfarct of hersenbloeding,
- Hoge bloeddruk,
- Glaucoom of loslatend netvlies,
- Nieraandoeningen,
- Psychische aandoeningen zoals ernstige ptss, borderline, schizofrenie, (aanleg voor) psychose en zware depressiviteit,
- Epilepsie,
- Gebruik van medicijnen zoals antidepressiva, ADD- en OCD-medicijnen,
- Ongecontroleerde schildklier-aandoeningen,
- Diabetes (elk type),
- Ernstige astma,
- Actieve drugs- of alcoholverslaving,
- Recente chirurgie, hechtingen of verwondingen,
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar.

Alcohol- en/of drugsgebruik

Voor- en tijdens het ademwerk is het gebruik van alcohol en/of drugs verboden.

Medicijngebruik

Het gebruik van medicijnen kan het uitvoeren van deze activiteit gevaarlijk maken. Lees hiervoor nauwkeurig de bijsluiter en bespreek dit met ons.

Risico en aansprakelijkheid

- Deelname aan de door ons georganiseerde activiteiten is geheel op eigen risico;
- Outdoor Inspiration is niet aansprakelijk voor door de deelnemers geleden schade die het gevolg is van deelname aan de door ons georganiseerde activiteiten;
- De deelnemer is adequaat verzekerd tegen de gevolgen van schade die ontstaat door deelname aan de door ons georganiseerde activiteiten.