



Yogainsei, Wilhelm-Paul-Straße 33, 63456 Hanau

## **Breathwork Journey**

### **Kontraindikationen**

1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Menschen mit schweren Herzproblemen, hohem Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder Herzinfarkt in der Vorgeschichte sollten Breathwork möglicherweise vermeiden oder es mit ärztlicher Zustimmung durchführen.
2. Schwangerschaft
3. Epilepsie oder Anfallekrankungen
4. Psychische Erkrankungen: Bei bestimmten psychischen Erkrankungen wie akuten Psychosen, Schizophrenie oder schweren Angststörungen ist Vorsicht geboten, da Breathwork intensive emotionale Reaktionen hervorrufen kann.
5. Belastung durch starke Medikamente
6. Atembeschwerden: Menschen mit schweren Atembeschwerden oder Lungenerkrankungen, chronische Erkrankungen der Atemwege
7. Aneurysmen
8. Osteoporose

### **Haftungsausschluss**

1. Verantwortung des Teilnehmers: Die Teilnahme an Breathwork-Praktiken erfolgt auf eigenes Risiko. Jeder Teilnehmer ist selbst für sein Wohlbefinden und seine körperliche Gesundheit verantwortlich. Es liegt in der Verantwortung des Teilnehmers sicherzustellen, dass er physisch, emotional und mental in der Lage ist, an Breathwork-Übungen teilzunehmen
2. Individuelle Bedürfnisse und Kontraindikationen: Jeder Mensch ist einzigartig, und es gibt individuelle körperliche und gesundheitliche Bedingungen, die die Teilnahme an Breathwork beeinflussen können. Es ist wichtig, vor der Teilnahme an Breathwork-Praktiken seine eigenen körperlichen, emotionalen und gesundheitlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen und gegebenenfalls einen Arzt zu konsultieren, um mögliche Kontraindikationen zu klären.
3. Grenzen respektieren: Während des Breathwork-Workshops oder -Programms sollte jeder Teilnehmer seine eigenen Grenzen respektieren und sich nicht zu Übungen drängen, die sich unangenehm oder überfordernd anfühlen. Jeder ist dafür verantwortlich, auf seinen eigenen Körper und seine eigenen Grenzen zu hören und dementsprechend zu handeln.
4. Haftungsausschluss: Weder der Anbieter des Breathwork-Workshops noch der Atemtrainer oder Atemtherapeut übernehmen eine Haftung für Verletzungen, Schäden oder negative Auswirkungen, die durch die Teilnahme an Breathwork-Übungen entstehen könnten. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sein eigenes Wohlbefinden und seine eigene Sicherheit während der Übungen.

Hiermit bestätige ich \_\_\_\_\_, dass ich die Kontraindikationen gelesen und verstanden habe und keine der Kontraindikationen auf mich zutrifft. Ebenso stimme ich dem Haftungsausschluss zu.

Datum:

Name und Unterschrift: