

Welkom bij jouw Ademreis

Wat mooi dat je de keuze hebt gemaakt om jezelf te verdiepen in ademwerk! Het is een krachtige methode om contact te maken met je innerlijke wereld, spanning los te laten en meer ruimte te creëren voor balans en welzijn. Om je goed voor te bereiden, vind je hieronder belangrijke informatie over de sessie, inclusief tips, contra-indicaties en afspraken.

Vorbereiding op de sessie

Om het meeste uit je ademwerksessie te halen, zijn er een paar dingen die je vooraf kunt doen:

- **Eten:** Eet minimaal 2 uur voor de sessie niets meer. Kies voor een lichte maaltijd zoals fruit of yoghurt. Ademwerk met een volle maag kan ongemakkelijk zijn.
 - **Rust:** Zorg dat je uitgerust aan de sessie begint. Slaap voldoende en probeer stress zoveel mogelijk te verminderen in de dagen voorafgaand.
 - **Kleding:** Draag comfortabele, loszittende kleding om vrij te kunnen bewegen en ademen.
 - **Intentie:** Denk alvast na of er iets is dat je wilt bereiken of loslaten tijdens de sessie. Je kunt een intentie zetten. Je kunt de ademreis ook zonder bewuste intentie ingaan.
-

Tijdens de sessie

De sessie is een veilige en liefdevolle ruimte waarin je wordt begeleid om contact te maken met je ademhaling en energie. Hier is wat je kunt verwachten:

- **Begin:** We starten bij een individuele sessie met een gesprek over jouw doelen en intenties.
- **Ademhalingsoefeningen:** Via zachte ademhalingstechnieken begeleiden we je naar een diepe staat van ontspanning en bewustwording. Je ademhaling wordt een krachtig middel om spanning los te laten en energie vrij te maken.
- **Ervaringen:** Het is mogelijk dat je tintelingen voelt, emoties ervaart of fysieke sensaties opmerkt. Dit is normaal en een teken dat je energie begint te stromen.
- **Afronding:** We sluiten af met een diepe ontspanning en een kort nagesprek waarin je zelf bepaalt of je je ervaringen wilt delen. Daarna kan het proces van integreren starten.

Contra-indicaties

Ademwerk is over het algemeen veilig en toegankelijk voor de meeste mensen, maar er zijn specifieke situaties waarin extra voorzichtigheid of medisch advies noodzakelijk is. Contra-indicaties zijn onder andere:

1. Medische aandoeningen:

- **Hart- en vaatziekten:** Mensen met hoge bloeddruk, angina pectoris, eerdere hartaanvallen, of andere cardiovasculaire aandoeningen dienen eerst medisch advies in te winnen. Ademwerk kan intense fysieke en emotionele reacties oproepen die mogelijk de hartslag en bloeddruk beïnvloeden.
- **Oogaandoeningen:** Zoals glaucoom of netvliesloslating, omdat verhoogde druk door ademhalingstechnieken risico's kan vergroten.
- **Epilepsie:** Ademwerk kan onvoorspelbare triggers veroorzaken en wordt afgeraden zonder toezicht van een medische professional.
- **Ernstige astma:** Intensieve ademhaling kan het ademhalingssysteem belasten. Overleg met je arts als je twijfelt.

2. Psychiatrische stoornissen:

- **Schizofrenie, bipolaire stoornis,** ernstige angststoornissen, of actieve PTSS kunnen door de diepe emotionele verwerking tijdens ademwerk worden beïnvloed. In dergelijke gevallen is een multidisciplinaire aanpak belangrijk.

3. Zwangerschap:

- Intensieve ademhalingsmethoden worden niet aanbevolen tijdens de zwangerschap vanwege mogelijke risico's voor moeder en kind, zoals stress op het lichaam of onverwachte emotionele reacties.

4. Medicatie:

- Het gebruik van medicatie zoals antidepressiva, bloedverdunners, of andere medicijnen die het zenuwstelsel beïnvloeden, kan invloed hebben op hoe je lichaam reageert op ademwerk. Bespreek dit met je arts.

Verantwoordelijkheid en Aansprakelijkheid

Het is belangrijk te begrijpen dat deelname aan ademwerk op eigen verantwoordelijkheid plaatsvindt. Als deelnemer ben je zelf verantwoordelijk om eventuele medische en mentale gezondheidskwesties eerlijk en open te bespreken met de facilitator. Het nalaten van deze informatie kan risico's met zich meebrengen. De facilitator kan niet aansprakelijk worden gesteld voor gevolgen die voortkomen uit verzwegen medische informatie of het negeren van vooraf verstrekte adviezen.

Neem bij twijfel altijd contact op met een medisch professional voordat je deelneemt aan een ademwerksessie. Jouw gezondheid en veiligheid staan voorop. Contra-indicaties zijn onder andere:

1. Medische aandoeningen:

- Hartproblemen zoals hoge bloeddruk, angina of eerdere hartaanvallen.
- Oogaandoeningen zoals glaucoom of netvliesloslating.
- Epilepsie of ernstige astma.

2. **Psychiatrische stoornissen:**

- Schizofrenie, bipolaire stoornis, ernstige angststoornissen of actieve PTSS.
- 3. **Zwangerschap:** Ademwerk wordt afgeraden tijdens de zwangerschap vanwege mogelijke fysieke en emotionele impact.
- 4. **Medicatie:** Gebruik van antidepressiva, bloedverdunners of andere medicijnen die het zenuwstelsel beïnvloeden.

Bij twijfel raadpleeg altijd je arts voorafgaand aan deelname.

Verantwoordelijkheid en Aansprakelijkheid

Deelname aan ademwerk geschiedt op eigen verantwoordelijkheid. Daarnaast wordt van cliënten verwacht dat zij vooraf de contra-indicaties hebben gelezen en dat zij akkoord zijn gegaan met deze aansprakelijkheidsverklaring voordat de sessie begint. Dit document bevestigt dat zij zich bewust zijn van de mogelijke risico's, de gegeven contra-indicaties hebben begrepen, en akkoord gaan met de voorwaarden van deelname. Het is jouw taak om eventuele medische of mentale gezondheidskwesties openlijk te bespreken. De facilitator is niet aansprakelijk voor gevolgen die voortkomen uit verzwegen informatie of het negeren van adviezen. Als je vragen hebt over je geschiktheid, overleg dan vooraf met een medisch professional.

Na de sessie: Integratie

Na een ademwerksessie is het normaal om wat tijd nodig te hebben om te verwerken. Ademwerk kan diepe inzichten, emoties en lichamelijke reacties oproepen die tijd nodig hebben om volledig geïntegreerd te worden. Een voorbeeld van een typische integratiedag kan eruitzien als volgt:

- **Ochtend:** Begin de dag rustig. Neem de tijd om je ervaringen van de sessie te overdenken en journal eventueel wat gevoelens of inzichten die naar boven komen. Vermijd sociale verplichtingen of drukte.
- **Middag:** Maak een wandeling in de natuur. De frisse lucht en beweging helpen je om je lichaam en geest te kalmeren en te aarden. Probeer te reflecteren zonder oordeel en laat eventuele emoties vrij stromen.
- **Avond:** Neem een warm bad of mediteer om je lichaam verder te ontspannen. Dit is ook een goed moment om zachte muziek op te zetten of een licht ademhalingsoefening te doen om de verbinding met jezelf te behouden.
- **Zelfzorg:** Zorg voor voedsaam eten en voldoende water gedurende de dag. Vermijd stimulanten zoals cafeïne en alcohol om je zenuwstelsel in balans te houden.

Door op deze manier een rustige en bewuste integratiedag in te richten, geef je jezelf de ruimte om het maximale uit je ademwerkervaring te halen en op een gezonde manier te groeien. Ademwerk brengt vaak diepe inzichten en emoties naar boven die tijd nodig hebben om te integreren.

- **Rust:** Neem de rest van de dag vrij als het kan. Geef jezelf de ruimte om na te voelen.
- **Schrijf op:** Noteer inzichten, emoties of fysieke veranderingen die je hebt ervaren.
- **Zelfzorg:** Doe iets zachts en liefdevols voor jezelf, zoals een wandeling, een bad of meditatie.

- **Nieuwe gewoonten:** Ademwerk opent de deur naar persoonlijke groei. Dit is een kans om nieuwe routines of intenties te integreren in je dagelijkse leven.
-

Betaling en Frequentie

- De sessie kan worden voldaan via Tikkie of contant.
 - Ademwerk is gezond voor lichaam en geest, maar geef jezelf de tijd om te integreren. Wacht minimaal 1-2 weken voor een volgende sessie.
-

We kijken ernaar uit om je te begeleiden op jouw ademwerkreis. Het is een prachtige stap naar meer zelfbewustzijn, balans en innerlijke kracht.

Met liefde en aandacht,

Sarah de Winter

