

Anouk Moonen

breathwork · yoga · mind & body healing



Contra-indicaties ademwerk

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Oncontroleerbare hoge bloeddruk
- Vrijstaand netvlies of glaucoom
- Hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte
- Ernstige astma - lichte tot matige astma valt te bespreken, belangrijk is om wel je inhalator mee te brengen naar een sessie
- Diagnose van een aneurysma van welke aard dan ook
- Nieraandoeningen
- Epilepsie / voorgeschiedenis van epileptische aanvallen
- Gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals anti-angst medicatie, antidepressiva, ADD- en OCD-medicijnen, enz.
- Actief gebruik van recreatieve drugs
- Recente chirurgie, hechtingen of verwondingen
- Ongecontroleerde schildklier-aandoeningen
- Diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of eerdere psychiatrische aandoening
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Ernstige PTSS of trauma (bespreek dit altijd eerst voor de juiste aanpassingen)
- Hyperventilatie / angstaanvallen (bespreek dit altijd eerst voor de juiste aanpassingen)

Heb je vragen of twijfels hierover neem contact op!

Wees aub eerlijk hierin! Toch een sessie volgen met bovenstaande contra-indicaties kan ernstige klachten geven en gevaarlijk zijn voor je gezondheid en in sommige gevallen zelfs levensbedreigend

