

# Anouk Moonen

breathwork · yoga · mind & body healing



## Contra Indicaties - Wanneer kan je niet deelnemen aan de sessie?

- Je bent zwanger
- Je bent onder medische behandeling denk hierbij onder andere aan glaucoom, hartklachten of hersenbloeding
- Je wordt of bent behandeld geweest voor psychische klachten, bijvoorbeeld: schizofrenie, psychose en/of epilepsie
- Je bent verslaafd aan psychoactieve middelen, zowel soft- als harddrugs.
- Geen drugs 2 weken voor aanvang sessie
- Geen entheogene / psilocybine middelen 1 week voor aanvang opleiding, microdosing in overleg.  
Geen alcohol 3 dagen voor aanvang sessie.
- In geval van het volgende medicijngebruik:
  - ❖ Antidepressiva of angst-onderdrukkers
  - ❖ Methylfenidaathydrochloride (Ritalin)
  - ❖ Slaapmiddelen
  - ❖ Bloeddrukverlagere
  - ❖ Verdovingsmiddelen
  - ❖ Bètablokkers
  - ❖ Migraine medicatie
  - ❖ Allergie medicatie
  - ❖ Hoest remmende medicatie
  - ❖ Neussprays (even een weekje mee stoppen)

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\**

