



Voor jouw veiligheid en de onze

Binnenkort ga je deelnemen aan een van onze events. Hieronder vind je van de verschillende activiteiten die we aanbieden informatie over veiligheid. We vragen je om de volgende informatie voor aanvang zorgvuldig door te nemen voor zover relevant voor het door jou gekozen event.

ADEMWERK

We werken met verschillende vormen van ademwerk die een diepgaand effect kunnen hebben op je mentale en fysieke toestand. Hoewel er voor iedereen veilig ademwerk is, is niet al het ademwerk altijd veilig voor iedereen.

Algemene contra-indicaties voor ademwerk

Contra-indicaties zijn redenen waarom bepaalde vormen van ademwerk niet geschikt zijn. Hieronder vind je een lijst met algemene contra-indicaties voor ademwerk.

Vanwege privacyregels kunnen we je niet vragen om je medische geschiedenis/dossier met ons te delen. Voor je eigen veiligheid, de veiligheid van je mededeelnemers en die van ons, is het van het grootste belang dat je je bewust bent van je verantwoordelijkheid om deze contra-indicaties serieus te nemen en ons te raadplegen over je deelname als er iets op deze lijst staat dat op jou van toepassing is of zou kunnen zijn.

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Ernstige PTSS of trauma
- Actief gebruik van recreatieve drugs
- Medicijnen nemen die de hersenchemie veranderen, zoals angstremmers, antidepressiva, ADD, OCD-medicijnen, enz.
- Losgelaten netvlies
- Glaucoma
- Nierziekte
- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten, waaronder angina pectoris, eerdere hartaanval of beroerte
- Diagnose van aneurysma van welke aard dan ook
- Ongecontroleerde schildklierandoeningen
- Diabetes (elk type)
- Ernstige astma - voor milde tot matige astma kunnen we het bespreken, maar u moet uw inhalator meenemen naar de sessie
- Epilepsie
- Geschiedenis van aanvallen
- Eerdere diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of eerdere psychiatrische aandoening
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Recente operatie, hechtingen of letsel
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar

Laat het ons weten als je gezondheidsproblemen of verwondingen hebt die je deelname aan het programma in de weg kunnen staan! Zo zorgen we ervoor dat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan deelnemen.

LICHAAMSWERK

Lichaamswerk kan een onderdeel zijn van het ademwerk. Lichaamswerk kan bestaan uit het aangeraakt worden, gemasseerd worden of gevraagd worden om bepaalde posities aan te nemen. Het kan bestaan uit dingen zoals het masseren van het middenrif, het prikken van je vingers in een spier om de juiste beweging te stimuleren of het masseren van weefsels rond de ribbenkast. Het is erg belangrijk dat je je veilig en comfortabel voelt en dat er een sfeer is waarin we openlijk en direct communiceren over dingen waar we ons niet prettig bij voelen. Wees je daarom altijd bewust van je grenzen rondom aanraking en spreek duidelijk uit wat niet goed voelt voor jou. Het is ook belangrijk om fysieke verwondingen rond de ribbenkast of de buik vooraf aan te geven.

MICRODOSING

Tijdens het event bestaat de mogelijkheid een microdose psilocybine te nemen. Kort gezegd: een microdosis is een nauwelijks merkbare dosis van een psychedelische stof waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat het de focus, het leervermogen, de creativiteit en andere verbazingwekkende dingen vergroot. Wij bieden de psilocybinetruffel aan die relatief mild, volkomen veilig en 100% legaal is in Nederland. Tijdens het event geeft Luc een uitgebreide introductie waarna het aan jou is om te beslissen of je een microdose wilt nemen. Het is gewoon een hulpmiddel dat beschikbaar is. Om jezelf goed te informeren alvorens te besluiten een microdose te nemen, raad ik je aan [deze duidelijke informatie](#) te lezen.

Bij gebruik van medicatie, raadpleeg altijd je behandelend arts. Ter informatie vind je [hier](#) een lijst van medicijnen waarvan tot nu toe bekend is dat ze geen nadelige bijwerkingen veroorzaken in combinatie met microdosing.

In de volgende situaties raden we microdosing af:

- Voor mensen onder de 18
- In combinatie met alcohol of andere drugs
- Bij zwangerschap of tijdens de borstvoeding
- Mensen die lithiumcarbonaatmedicijn (Lithium) gebruiken.
- Mensen die een psychose hebben ervaren.
- Mannen met kleurenblindheid. Zij kunnen tracers gaan zien in hun gezichtsveld.
- Mensen met angst of een angststoornis.

IJSBAD

Tijdens het event is het mogelijk een ijsbad te nemen. Dit is niet verplicht en gebeurt alleen als je dit zelf wilt. We maken geen gebruik van druk en zullen je niet overtuigen dit tegen je zin te doen.

Jouw en onze veiligheid is het belangrijkste. Daarom gebeurt een ijsbad altijd onder toezicht van een van de begeleiders. De begeleider kan voor je veiligheid instructies geven. Deze dien je altijd op te volgen.

We begeleiden je graag naar een persoonlijke waardevolle ervaring. Deel daarom vooraf of je ervaring hebt en met welke intentie je een ijsbad neemt. Het verbreken van persoonlijke records staan we niet toe.

Bij de volgende situaties raden we een ijsbad af:

Overleg bij twijfel altijd vooraf met je huisarts en met ons!

- Hartproblemen en/of vaatproblemen
- Zwangerschap
- Epilepsie
- Snelle schildklierwerking
- Fenomeen van Raynaud
- Bijnieruitputting
- Migraine

Blijf veilig, ook na het event

Het is belangrijk dat je alles wat je bij ons leert en ervaart, in een veilige omgeving toepast. Beoefen daarom nooit de ademhalings- of meditatietechnieken voor of tijdens het duiken, autorijden, zwemmen, baden of een andere omgeving/plaats waar het gevaarlijk kan zijn om flauw te vallen of duizelig te worden.

Neem bij ijsbaden altijd veiligheidsmaatregelen. Denk daarbij aan een maximale duur van zo'n twee minuten en doe het - zeker in open water - niet alleen.

Informeer je terdege voordat je met microdosen begint. Dit kan via de website van het [microdosing institute](http://microdosinginstitute.com) of neem contact op met Luc. Raadpleeg bij medicijngebruik altijd je arts, zeker ook wanneer je microdosing wilt gebruiken om te minderen of stoppen met medicatie.

Het is belangrijk om jezelf of iemand anders nooit te dwingen om de oefeningen te doen. Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de mogelijke risico's, dat je weet hoe je ze veilig kunt beoefenen en dat je anderen instrueert over hoe ze veilig kunnen oefenen.