

Veiligheid en contra- indicaties bij ademwerk

Ademwerk komt in vele verschillende vormen: van kalmerende ademmeditaties tot diepgaand, verbonden ademwerk. In principe is ademwerk voor elk mens geschikt en heilzaam, zolang jouw fysieke en mentale gezondheid dit toelaat. Er bestaan een aantal contra-indicaties bij ademwerk die in acht genomen moeten worden.

Zorg goed voor je eigen veiligheid en gezondheid

Het aanpassen van je ademhaling kan tot diepe fysieke en emotionele ontlading leiden. Om deze reden zijn er een aantal contra-indicaties vastgesteld voor beoefenaars van ademwerk. Het is erg belangrijk dat je hiervan op de hoogte bent voordat je aan ademwerk begint, en je eigen veiligheid in acht neemt. Is ademwerk nieuw voor je (en dan met name het diepere, verbonden ademwerk)? Ga dan altijd eerst naar een gecertificeerde coach toe, zij kunnen je persoonlijk in het proces begeleiden.

Het is sowieso essentieel dat je ademwerk altijd in een veilige omgeving en zonder dwang toepast. Beoefen ademhalings- of meditatietechnieken nooit voor of tijdens het duiken, autorijden, zwemmen, een bad nemen of enige andere omgeving/plaats waar het gevaarlijk kan zijn om flauw te vallen of duizelig te worden.

Contra-indicaties ademwerk

Val je in een van deze categorieën? Dan is diepgaand ademwerk (op dit moment) niet voor je geschikt, of is extra alertheid geboden. Neem verantwoordelijkheid, overleg met jouw ademcoach, en bij twijfel, raadpleeg altijd eerst een arts.

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Ernstige PTSS of trauma
- Actief gebruik van recreatieve drugs
- Gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals anti-angst medicatie, antidepressiva, ADD- en OCD-medicijnen, enz.
- Netvliesloslating
- Glaucoom
- Nieraandoeningen
- Hoge bloeddruk
- Chronische hyperventilatie

- Hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte
- Diagnose van een aneurysma van welke aard dan ook
- Ongecontroleerde schildklierandoeningen
- Diabetes (elk type)
- Ernstige astma - voor lichte tot matige astma kunnen we dit bespreken, maar belangrijk is om je inhalator mee te brengen naar de sessie
- Epilepsie
- Voorgeschiedenis van epileptische aanvallen
- Eerdere diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of een andere psychiatrische aandoening
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Recente chirurgie, hechtingen of verwondingen
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar

Ervaringen tijdens een ademsessie

Tijdens een ademwerkssessie is het mogelijk dat je fysieke, emotionele, mentale en zelfs spirituele sensaties gaat ervaren. Dit zijn tijdelijke reacties die gebeuren binnen de context van het tijdelijk aanpassen van je ademhaling. Zolang je alle contra-indicaties in acht neemt en jouw gezondheid leidend laat zijn, zijn onder genoemde sensaties geen enkele reden tot bezorgdheid. Dit hoort er juist bij, bij de ontlading en de heling die in gang wordt gezet.

Als je je op enige manier ongemakkelijk of onveilig voelt tijdens een ademsessie, stop dan direct met de oefening en keer terug naar je normale ademhaling. Dit heb je gelukkig altijd zelf in de hand. Wanneer je weer 'normaal' gaat ademen, zal je lichaam vanzelf weer naar de 'normale' staat terugkeren.

Sensaties die je tijdens een ademsessie mogelijk kunt ervaren, zijn onder andere:

Fysiek

Tintelingen, spierspanning en verkrampingen – met name in je handen, voeten, bekkengebied, keel en mondgebied – trillen, schudden, temperatuurwisselingen, boeren, zuchten, lachen, schreeuwen, een diepe staat van ontspanning.

Emotioneel

Woede, boosheid, verdriet, kwaadheid, opluchting, rouw, angst.

Mentaal

Herinneringen, gedachten, patronen, overtuigingen.

Spiritueel

Visioenen, helderheid, inzichten, een gevoel van eenheid of verbondenheid, met jezelf of het grotere geheel.

Disclaimer bij ademwerk

Ademwerk kan diepe heling brengen op zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel niveau. Het is echter in geen geval een vervanging voor therapie, medisch advies van een huisarts of andere gekwalificeerde arts, medisch of psychiatrisch onderzoek, diagnose of behandeling.

Wanneer je geïnteresseerd bent in ademwerk, neem dan altijd zelf de verantwoordelijkheid voor het raadplegen van de juiste medische of psychiatrische ondersteuning. Je bent ook altijd zelf aansprakelijk en verantwoordelijk voor deelname aan een ademwerksessie, dus weet van tevoren wat je eventueel kunt verwachten, en overleg jouw persoonlijke situatie met degene die je begeleidt.

ALGEMENE VOORWAARDEN | Maartje van Ewijk

ARTIKEL 1. | DEFINITIES In deze Algemene Voorwaarden worden de volgende termen, steeds met hoofdletter aangeduid, in de navolgende betekenis gebruikt.

1. Maartje van Ewijk: de gebruiker van deze Algemene Voorwaarden, gevestigd aan Zuiderpark 24, 5251 WC, Vlijmen ingeschreven in het Handelsregister onder KvK-nummer 84426667.
2. Wederpartij: iedere natuurlijke of rechtspersoon met wie Maartje van Ewijk een Overeenkomst heeft gesloten of beoogt te sluiten.
3. Consument: een Wederpartij, natuurlijke persoon, niet handelend in de uitoefening van een beroep of bedrijf.
4. Partijen: Maartje van Ewijk en de Wederpartij gezamenlijk.
5. Overeenkomst: iedere overeenkomst tussen Partijen in het kader waarvan Maartje van Ewijk zich jegens de Wederpartij heeft verbonden tot het verlenen van Diensten.
6. Diensten/Dienstverlening: de in het kader van de Overeenkomst door Maartje van Ewijk te verlenen diensten.
7. Deelnemer: ieder meerderjarige persoon te wiens behoeve de Diensten worden verleend.
8. Schriftelijk: naast traditionele schriftelijke communicatie, communicatie per e-mail of enige andere wijze van communicatie die met het oog op de stand der techniek en de in het maatschappelijk verkeer geldende opvattingen hiermee gelijk kan worden gesteld.

ARTIKEL 2. | ALGEMENE BEPALINGEN

1. Deze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing op elk aanbod van Maartje van Ewijk en iedere Overeenkomst.
2. De toepasselijkheid van de eventuele algemene voorwaarden van de Wederpartij, wordt uitdrukkelijk van de hand gewezen.
3. Van het bepaalde in deze Algemene Voorwaarden kan uitsluitend uitdrukkelijk en Schriftelijk worden afgeweken. Indien en voor zover hetgeen Partijen uitdrukkelijk en

Schriftelijk zijn overeengekomen, afwijkt van het bepaalde in deze Algemene Voorwaarden, geldt hetgeen Partijen uitdrukkelijk en Schriftelijk zijn overeengekomen.

4. Vernietiging of nietigheid van een of meer van de bepalingen uit deze Algemene Voorwaarden of de Overeenkomst als zodanig, laat de geldigheid van de overige bedingen onverlet. In een voorkomend geval zijn Partijen verplicht in onderling overleg te treden teneinde een vervangende regeling te treffen ten aanzien van het aangetaste beding. Daarbij wordt zoveel mogelijk het doel en de strekking van de oorspronkelijke bepaling in acht genomen.

ARTIKEL 3. | AANBOD, TOTSTANDKOMING EN AFBAKENING VAN OVEREENKOMSTEN

1. Elk aanbod van Maartje van Ewijk is vrijblijvend en onder voorbehoud van voldoende beschikbaarheid van Maartje van Ewijk, alsook de aangeboden Diensten. Een aanbod van Maartje van Ewijk kan door haar nog worden herroepen tot meteen, althans zo spoedig mogelijk, na aanvaarding daarvan door de Wederpartij.
2. Kennelijke fouten en vergissingen in een aanbod van Maartje van Ewijk binden haar niet.
3. Iedere Overeenkomst komt, onverminderd het bepaalde in lid 1, tot stand op het moment dat het aanbod van Maartje van Ewijk, op de eventueel door Maartje van Ewijk aangewezen wijze, door de Wederpartij is aanvaard. Indien de aanvaarding van de Wederpartij afwijkt van het aanbod van Maartje van Ewijk, komt de Overeenkomst niet conform deze afwijkende aanvaarding tot stand, tenzij Maartje van Ewijk anders aangeeft.
4. Indien Maartje van Ewijk de Wederpartij, naar aanleiding van een mondeling gesloten Overeenkomst, een Schriftelijke opdrachtbevestiging verstrekt, wordt geacht dat deze bevestiging de Overeenkomst juist en volledig weergeeft, tenzij de Wederpartij ter zake binnen twee werkdagen na ontvangst van de bevestiging gemotiveerd en Schriftelijk heeft geklaagd.
5. Indien de Wederpartij de Overeenkomst op naam van een andere natuurlijke of rechtspersoon sluit, verklaart zij door het aangaan van de Overeenkomst daartoe

bevoegd te zijn. De Wederpartij is naast deze (rechts)persoon hoofdelijk aansprakelijk voor de nakoming van de verplichtingen uit die Overeenkomst.

ARTIKEL 4. | VERPLICHTINGEN VAN PARTIJEN IN HET ALGEMEEN

1. De Wederpartij staat ervoor in dat zij alle informatie die voor de opzet en uitvoering van de Overeenkomst redelijkerwijs relevant is, zo spoedig mogelijk als voor die opzet c.q. uitvoering is vereist, volledig en op de eventueel daartoe door Maartje van Ewijk aangewezen wijze, aan Maartje van Ewijk verstrekt. De Wederpartij staat in voor de juistheid van alle door haar aan Maartje van Ewijk verstrekte informatie. Maartje van Ewijk is nimmer aansprakelijk voor schade ontstaan doordat zij is uitgegaan van door de Wederpartij verstrekte onjuiste of onvolledige informatie.
2. Indien en voor zover de Wederpartij persoonsgegevens van derden aan Maartje van Ewijk verstrekt, zoals die van Deelnemers, staat de Wederpartij ervoor in dat zij daartoe, gelet op de geldende wet- en regelgeving, gerechtigd is. Waar nodig zorgt de Wederpartij voor de benodigde toestemming van de betrokken personen of diens wettelijke vertegenwoordigers. De Wederpartij staat ervoor in dat alle aan Maartje van Ewijk verstrekte persoonsgegevens door Maartje van Ewijk mogen worden verwerkt voor de doeleinden waarvoor de Wederpartij deze aan Maartje van Ewijk beschikbaar heeft gesteld. De Wederpartij vrijwaart Maartje van Ewijk van alle aanspraken van derden ter zake.
3. In geval de Diensten worden verleend op locatie van de Wederpartij of een andere door haar aangewezen en tussen Partijen overeengekomen locatie, draagt de Wederpartij zorg voor een juiste en tijdige uitvoering van alle inrichtingen, voorzieningen en andere voorwaarden die noodzakelijk zijn voor de uitvoering van de Diensten. Maartje van Ewijk dient kosteloos gebruik te kunnen maken van de op die locatie aanwezige en in redelijkheid door haar gewenste zaken en voorzieningen.
4. Maartje van Ewijk verleent de Diensten naar beste inzicht en vermogen en volgens de eisen die aan een bekwaam vakgenoot redelijkerwijs mogen worden gesteld. Maartje van Ewijk verbindt zich echter uitsluitend tot een inspanningsverbintenis; Maartje van

Ewijk kan nimmer garanderen dat de resultaten worden behaald die met het aangaan van de Overeenkomst werden beoogd.

5. Indien en voor zover medewerkers van of leidinggevenden binnen de organisatie van de Wederpartij bij de uitvoering van de Overeenkomst worden betrokken, staat de Wederpartij ervoor in dat deze personen tijdig ter beschikking staan van Maartje van Ewijk en dat zij, voor zover redelijkerwijs van hen mag worden verlangd, alle medewerking verlenen teneinde een deugdelijke uitvoering van de Overeenkomst door Maartje van Ewijk mogelijk te maken. Ook voor het overige dient de Wederpartij Maartje van Ewijk steeds alle voor de uitvoering van de Overeenkomst vereiste medewerking te verlenen.

ARTIKEL 5. | DUUR EN TUSSENTIJDSE ANNULERING VAN OVEREENKOMSTEN

1. De Overeenkomst eindigt door afronding van de overeengekomen Diensten, dan wel door verstrijken van de bepaalde looptijd waarvoor de Overeenkomst is aangegaan.
2. Indien de Wederpartij overgaat tot tussentijdse annulering van de Overeenkomst, blijft zij de volledige overeengekomen prijs verschuldigd als ware Maartje van Ewijk in staat gesteld de Overeenkomst volledig na te komen.
3. In afwijking van het bepaalde in lid 2 geldt in geval van tussentijdse annulering van de Overeenkomst door een Consument dat de Consument uitsluitend kan worden gehouden tot vergoeding van de aan de uitvoering van de Overeenkomst door Maartje van Ewijk gemaakte onkosten, vermeerderd met het honorarium van Maartje van Ewijk met betrekking tot de eventueel reeds verleende Diensten.

ARTIKEL 6. | KLACHTEN

1. Eventuele klachten over de Dienstverlening van Maartje van Ewijk dienen binnen vijf werkdagen na constatering, althans binnen vijf werkdagen na het redelijkerwijs kunnen constateren van de door de Wederpartij veronderstelde tekortkoming, gemotiveerd per e-mail aan Maartje van Ewijk kenbaar te worden gemaakt.
2. Indien de Wederpartij niet tijdig klaagt, vloeit er voor Maartje van Ewijk uit een dergelijke klacht geen enkele verplichting voort.

3. Ook indien de Wederpartij tijdig klaagt, blijft haar verplichting tot tijdige betaling en verdere nakoming van de Overeenkomst bestaan, behoudens voor zover de wet daaraan ten behoeve van de Consument dwingend in de weg staat.

ARTIKEL 7. | OVERMACHT

1. Maartje van Ewijk is niet gehouden tot het nakomen van enige verplichting uit de Overeenkomst indien en voor zolang zij daartoe gehinderd wordt door een omstandigheid die haar krachtens de wet, een rechtshandeling of de in het maatschappelijk verkeer geldende opvattingen niet kan worden toegerekend (overmacht). Onder overmacht wordt, naast hetgeen daaromtrent in de wetgeving en jurisprudentie wordt begrepen, verstaan, alle van buiten komende oorzaken waarop Maartje van Ewijk geen invloed heeft en die de (verdere) uitvoering van de Overeenkomst onmogelijk maken of ernstig bemoeilijken, zoals ziekte van de feitelijke opdrachtneemster.
2. Indien de overmachtsituatie de nakoming van de Overeenkomst blijvend onmogelijk maakt of langer dan drie maanden voortduurt of zal voortduren, zijn Partijen gerechtigd de Overeenkomst met onmiddellijke ingang te ontbinden.
3. Indien Maartje van Ewijk bij het intreden van de overmachtsituatie reeds gedeeltelijk aan haar verplichtingen heeft voldaan, of slechts gedeeltelijk nog aan haar verplichtingen kan voldoen, is zij gerechtigd het reeds uitgevoerde gedeelte, respectievelijk nog uit te voeren gedeelte van de Overeenkomst, afzonderlijk aan de Wederpartij in rekening te brengen.
4. Schade als gevolg van overmacht komt, onverminderd toepassing van het vorige lid, nimmer voor vergoeding in aanmerking.

ARTIKEL 8. | OPSCHORTING EN ONTBINDING

1. Maartje van Ewijk is, indien de omstandigheden van het geval dat redelijkerwijs rechtvaardigen, bevoegd de uitvoering van de Overeenkomst op te schorten of de Overeenkomst met directe ingang geheel of gedeeltelijk te ontbinden, indien en voor zover de Wederpartij haar verplichtingen uit de Overeenkomst niet, niet tijdig of niet volledig nakomt, dan wel na het sluiten van de Overeenkomst Maartje van Ewijk ter

kennis gekomen omstandigheden goede grond geven te vrezen dat de Wederpartij haar verplichtingen niet zal nakomen. Indien de nakoming van de verplichtingen van de Wederpartij ten aanzien waarvan zij tekortschiet of dreigt tekort te schieten, niet blijvend onmogelijk is, ontstaat de bevoegdheid tot ontbinding pas nadat de Wederpartij Schriftelijk door Maartje van Ewijk in gebreke is gesteld, in welke ingebrekestelling een redelijke termijn is vermeld waarbinnen de Wederpartij haar verplichtingen (alsnog) kan nakomen en de nakoming na verstrijken van de laatstbedoelde termijn nog steeds is uitgebleven.

2. Indien de Wederpartij in staat van faillissement verkeert, (voorlopige) surseance van betaling heeft aangevraagd, de Wet Schuldsanering Natuurlijke Personen op haar van toepassing is verklaard, enig beslag op haar goederen is gelegd of in gevallen waarin de Wederpartij anderszins niet vrijelijk over haar vermogen kan beschikken, is Maartje van Ewijk gerechtigd de Overeenkomst met onmiddellijke ingang te ontbinden, tenzij de Wederpartij reeds genoegzame zekerheid voor de nakoming van haar betalingsverplichtingen heeft gesteld.
3. Indien Maartje van Ewijk de Overeenkomst ontbindt, zijn alle vorderingen op de Wederpartij terstond opeisbaar en is de Wederpartij gehouden Maartje van Ewijk de schade te vergoeden die zij ten gevolge van de ontbinding van de Overeenkomst lijdt.

ARTIKEL 9. | PRIJZEN EN BETALINGEN

1. Tenzij uitdrukkelijk en Schriftelijk anders overeengekomen, zijn alle door Maartje van Ewijk vermelde en door de Wederpartij aan Maartje van Ewijk verschuldigde bedragen exclusief btw, met dien verstande dat deze bedragen (mede) inclusief btw worden vermeld in geval de Wederpartij een Consument is.
2. Tenzij uitdrukkelijk en Schriftelijk anders is overeengekomen, is de Wederpartij gehouden tot vooruitbetaling van de volledige overeengekomen prijs.
3. Betalingen dienen te geschieden op de daartoe door Maartje van Ewijk aangewezen wijze, op het daartoe door Maartje van Ewijk aangezegde moment danwel binnen de op de factuur vermelde betalingstermijn.
4. Maartje van Ewijk is gerechtigd om de aan de Wederpartij toekomende facturen uitsluitend per e-mail aan haar beschikbaar te stellen.

5. Indien tijdige betaling achterwege blijft, treedt het verzuim van de Wederpartij van rechtswege in. Vanaf de dag dat het verzuim van de Wederpartij intreedt, is de Wederpartij over het openstaande bedrag een rente verschuldigd van 2% per maand, waarbij een gedeelte van een maand als volledige maand wordt aangemerkt. In afwijking van de vorige zin, wordt in plaats van de daar bedoelde contractuele rente, de wettelijke rente berekend indien de Wederpartij een Consument is.
6. Alle redelijke kosten, zowel gerechtelijke, buitengerechtelijke als executiekosten, gemaakt ter verkrijging van de door de Wederpartij verschuldigde bedragen, komen voor rekening van de Wederpartij.

ARTIKEL 10. | AANSPRAKELIJKHEID EN VRIJWARING

1. Maartje van Ewijk is nimmer aansprakelijk voor eventuele schade ontstaan doordat zij is uitgegaan van door de Wederpartij of een Deelnemer verstrekte onjuiste of onvolledige gegevens.
2. Maartje van Ewijk is nimmer aansprakelijk voor verlies en beschadiging van eigendommen van de Wederpartij of een Deelnemer.
3. Deelname aan de Dienstverlening van Maartje van Ewijk is geheel vrijwillig en volledig voor eigen risico van de Wederpartij. Maartje van Ewijk is ter zake in geen enkel opzicht verantwoordelijk of aansprakelijk. In het bijzonder draagt Maartje van Ewijk geen aansprakelijkheid voor schade ten gevolge van een doen of nalaten van een Deelnemer tijdens de Dienstverlening dan wel, in verband met de Dienstverlening opgedane kennis en vaardigheden, na de Dienstverlening.
4. Maartje van Ewijk is nimmer aansprakelijk voor indirecte schade. Maartje van Ewijk kan jegens de Wederpartij, onverminderd het bepaalde in het overige van deze Algemene Voorwaarden en met name het bepaalde in lid 6, slechts aansprakelijk worden gehouden voor directe schade die de Wederpartij lijdt als gevolg van een toerekenbare tekortkoming van Maartje van Ewijk in de nakoming van de Dienstverlening. Onder toerekenbare tekortkoming moet worden verstaan een tekortkoming die een goed en zorgvuldig handelend vakgenoot kan en behoort te vermijden, een en ander met inachtneming van normale oplettendheid en de voor de uitvoering van de Overeenkomst vereiste vakkennis en middelen. Onder directe

schade wordt uitsluitend verstaan: - de redelijke kosten ter vaststelling van de oorzaak en de omvang van de schade, voor zover de vaststelling betrekking heeft op schade die in de zin van deze Algemene Voorwaarden voor vergoeding in aanmerking komt; - de eventuele redelijke kosten gemaakt om de gebrekkige prestatie van Maartje van Ewijk aan de Overeenkomst te laten beantwoorden, voor zoveel deze aan Maartje van Ewijk toegerekend kunnen worden; redelijke kosten, gemaakt ter voorkoming of beperking van schade, voor zover de Wederpartij aantoont dat deze kosten hebben geleid tot beperking van de directe schade in de zin van deze Algemene Voorwaarden.

5. Mocht Maartje van Ewijk aansprakelijk zijn voor enige directe schade, dan is Maartje van Ewijk te allen tijde gerechtigd deze schade te herstellen. De Wederpartij dient Maartje van Ewijk daartoe in de gelegenheid te stellen, bij gebreke waarvan alle aansprakelijkheid van Maartje van Ewijk ter zake vervalt.
6. De aansprakelijkheid van Maartje van Ewijk is beperkt tot ten hoogste het alsnog deugdelijk uitvoeren van de Diensten. Indien herstel onmogelijk is, is de aansprakelijkheid van Maartje van Ewijk beperkt tot de factuurwaarde van de Overeenkomst, althans tot dat gedeelte van de Overeenkomst waarop de aansprakelijkheid van Maartje van Ewijk betrekking heeft.
7. Alle rechtsvorderingen en verweren jegens Maartje van Ewijk verjaren door verloop van één jaar.
8. De Wederpartij vrijwaart Maartje van Ewijk van eventuele aanspraken van derden (waaronder Deelnemers mede begrepen), die in verband met de uitvoering van de Overeenkomst schade lijden en waarvan de oorzaak aan een ander dan aan Maartje van Ewijk toerekenbaar is. Indien Maartje van Ewijk uit dien hoofde door een derde mocht worden aangesproken, dan is de Wederpartij gehouden Maartje van Ewijk zowel buiten als in rechte bij te staan en onverwijld al hetgeen te doen dat van haar in dat geval redelijkerwijs verwacht mag worden. Mocht de Wederpartij in gebreke blijven in het nemen van adequate maatregelen, dan is Maartje van Ewijk, zonder ingebrekestelling, gerechtigd zelf daartoe over te gaan. Alle kosten en schade aan de zijde van Maartje van Ewijk en/of derden daardoor ontstaan, komen integraal voor rekening en risico van de Wederpartij.

ARTIKEL 11. | SLOTBEPALINGEN

1. Op elke Overeenkomst en alle daaruit tussen Partijen voortvloeiende rechtsverhoudingen, is uitsluitend Nederlands recht van toepassing.
2. Alvorens een eventueel beroep te doen op de rechter, zijn Partijen verplicht zich optimaal in te spannen om het geschil in onderling overleg te beslechten.
3. Behoudens voor zover de wet daaraan onder de gegeven omstandigheden van het geval dwingend in de weg staat, wordt uitsluitend de bevoegde rechter binnen het arrondissement van de vestigingsplaats van Maartje van Ewijk aangewezen om van eventuele gerechtelijke geschillen tussen Partijen kennis te nemen.