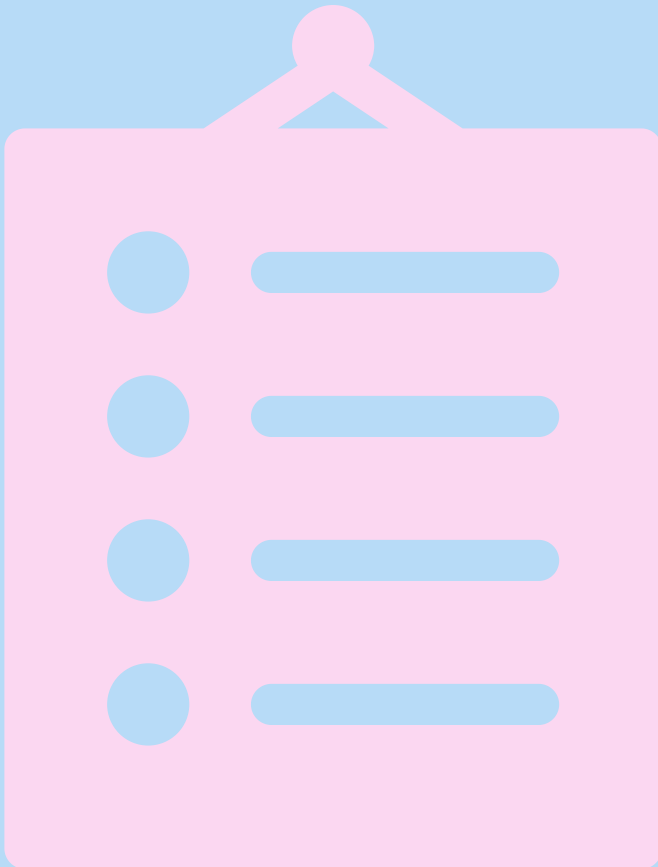


HEALTH DISCLAIMER

- ➔ Breathwork is niet bedoeld om ziektes te behandelen of te genezen.
- ➔ Als je een medische aandoening hebt, contacteer dan eerst je dokter en zorg dat hij/zij het toepassen van ademhalingstechnieken goedkeurt.
- ➔ Je gezondheid is jouw verantwoordelijkheid.
- ➔ Opgelet voor: hartziekten, zwangere vrouwen, epilepsie, chronische hyperventilatie

BREATHING RULES



- nooit in water
- nooit tijdens het besturen van voertuigen
- forceer je ademhaling niet
- luister naar je lichaam
- focus op de basis
- 'power up breathing' met mate (of helemaal niet voor bepaalde personen)
- vergelijk jezelf niet met anderen
- relax, go with the flow

HEADS UP

Power up breathing:

- duizeligheid/licht in je hoofd
- tintelingen doorheen uw lichaam
- verkrampen van handen en kaken
- emotionele gevoelens

POSITIE & OMGEVING

omgeving

- veilig
- waar je niet gestoord kan worden
- niet in water
- niet in een voertuig

positie

- liggend of zittend
- stoel
- op de grond
- in bed
- props (kussen, deken)
- de juiste positie = wat werkt voor jou

MOGELIJKE OBSTAKELS

- verstopte neus
- buiten adem raken
- in slaap vallen
- problemen met sinussen, allergieën, slaap apneu, asthma

WHAT'S NEXT?

Module 3

- mijn 'power your breathing' framework
- 3 soorten technieken
- het verschil tussen 'power down', 'balance' & 'power up' breathing
- 2 nieuwe ademhalingstechnieken