



# SELBSTVERANTWORTUNG

Breathwork ist eine sehr reinigende und tiefgreifende Form der Körperarbeit. Die Effekte, die durch Conscious Connected Breathing erzielt werden, reichen von tiefer Entspannung über Entladungen des Nervensystems in Form von Shaking, Bewegungen und Emotionen. Es können Lust- und Glücksgefühle oder Ekstase erfahren werden. Es können Einsichten gewonnen werden. Wiederkehrende Erinnerungen können sich zeigen. Manche Menschen haben spirituelle Erlebnisse wie Visionen, Einheitserfahrungen oder lernen ihren Energiekörper verstehen. Das ist wunderschön und deshalb machen wir Breathwork.

Mach dir allerdings bitte bewusst, dass Breathwork eine körperlich, emotional und spirituell intensive Erfahrung sein kann. Die Ausübung von Conscious Connected Breathing hat Einfluss auf deinen physischen und mentalen Zustand und kann (vorübergehend und vorwiegend während der Session) folgende Effekte haben:

- Kribbeln
- Schwindel
- Tetanie (temporäre Handkrämpfe)
- Körperliche Empfindungen
- Emotional release
- Empfindung von Energie oder Vibrationen, die sich durch den Körper bewegen
- Rückkehrende (möglicherweise traumatische) Erinnerungen

Ich arbeite mit dem Prinzip der Selbstverantwortung. Du kennst dich selbst am besten. Beobachte und achte bitte stets deine körperlichen, mentalen und emotionalen Fähigkeiten und Grenzen. Meine Anleitungen oder die meiner Co-FacilitatorInnen sind zu jedem Zeitpunkt nur Einladungen. Du hast immer die Wahl und Möglichkeit, dich um deine Bedürfnisse zu kümmern. Frag mich gerne immer, wenn du während des Breathworks Unterstützung oder mehr Anleitung benötigst. Ich biete Breathwork nur für Menschen ab 18 Jahren an.

Breathwork ist kein Ersatz für eine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. Es wird ausdrücklich kein Heilversprechen gegeben.





# KONTRAINDIKATIONEN

Als vorbeugende Maßnahme bitte ich Menschen, auf die folgende Kontraindikationen zutreffen, nicht zu meinen Workshops, Sessions und Retreats zu kommen:

## KÖRPERLICH

- Schwangerschaft
- Abgelöste Netzhaut oder Glaukom (grüner Star)
- Hoher Blutdruck, der nicht medikamentös kontrolliert ist
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, inkl. Angina, vorherige Schlaganfälle und Herzinfarkte
- Diagnostizierte Aneurysmen
- Atemwegsprobleme & Asthma
- Epilepsie
- Kürzliche Operationen oder Verletzungen
- Falls du dich in einer laufenden ärztlichen Behandlung befindest, konsultiere bitte deine Ärztin

## PSYCHOLOGISCH

- Bestehende Diagnose einer bipolaren Störung, Persönlichkeitsstörung, Schizophrenie oder einer früheren psychiatrischen Erkrankung
- Falls du dich in einer psychologischen oder psychiatrischen Behandlung befindest oder kürzlich befunden hast, konsultiere bitte deine Therapeutin

**BITTE KONTAKTIERE MICH, FALLS DU FRAGEN HAST!**

[info@ambrosian.de](mailto:info@ambrosian.de)





# HAFTUNGSAUSSCHLUSS

„Ich verstehe, dass die Teilnahme an der Veranstaltung *Shamanic Breathwork im Rittersaal* auf eigene Gefahr erfolgt. Ich übernehme Verantwortung für mich, für meine körperliche und geistige Gesundheit und für meine Handlungen.

Jede Haftung von Eleonora Christa Mück, ihrer Co-KursleiterInnen oder Hilfspersonen der Gamburg ist für Personen- und Sachschäden ausgeschlossen. Die Teilnehmer werden gebeten, auf die einzigartigen historischen Wandmalereien und Möbel im Rittersaal Rücksicht zu nehmen.

Ich versichere, dass ich volljährig, voll geschäftsfähig und straffähig bin und die oben genannten Kontraindikationen nicht auf mich zutreffen. Ich habe die Kursleiterin auf zusätzliche mir bekannte Risiken und Bedenken bzgl. meiner körperlichen und mentalen Gesundheit sowie Medikation hingewiesen und mit meinem Arzt oder Psychotherapeuten abgesprochen.

Mit Teilnahme an der oben genannten Veranstaltung akzeptiere ich diesen Haftungsausschluss.“

## PERSÖNLICHE INFORMATIONEN

Vorname :	<input type="text"/>
Nachname :	<input type="text"/>
Geburtstag :	<input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
Adresse :	<input type="text"/>
Mobilnummer :	<input type="text"/>
E-Mail:	<input type="text"/>

Datum und Ort :

Unterschrift:

