

BREATHWORK

Health & Safety Disclaimer

Please read carefully before participating

Important Notice

Breathwork is a powerful mind-body practice that can produce strong physical, emotional, and psychological responses. Participation is voluntary and entirely at your own risk. This disclaimer does not constitute medical advice. Please consult a qualified healthcare professional if you have any doubts about your suitability to participate.

Who Should NOT Participate

Do not participate in Breathwork if you have any of the following conditions without prior written clearance from your physician:

- Cardiovascular conditions: heart disease, history of heart attack, angina, arrhythmia, or uncontrolled high blood pressure
- Respiratory conditions: severe asthma, COPD, emphysema, or active pneumonia
- Neurological conditions: epilepsy, seizure disorders, or a history of stroke
- Psychiatric conditions: schizophrenia, psychosis, bipolar disorder (Type I), or active dissociative disorders
- History of aneurysm or blood clots (thrombosis, embolism)
- Pregnancy (any trimester)
- Recent surgery, injury, or medical procedure (within the past 6 weeks)
- Active substance use or withdrawal from alcohol, benzodiazepines, or other sedatives
- Severe trauma history — particularly if currently destabilised or in acute crisis
- Glaucoma or detached retina
- Diabetes with poor blood sugar control
- Osteoporosis (severe, with risk of fracture)

If you are unsure whether any of the above applies to you, please speak with the facilitator before the session begins.

Who May Participate With Caution

The following individuals may participate, but are encouraged to inform the facilitator in advance and to work at a gentle, reduced intensity:

- Individuals with mild-to-moderate anxiety or depression (currently stable and not in crisis)

- Individuals taking psychiatric medication — please discuss with your prescribing doctor
 - Those with a history of trauma who are currently in therapeutic support
 - Individuals with mild asthma (bring your inhaler)
 - Those with low blood pressure or a tendency to faint
 - Beginners to breathwork or any intensive somatic practice
-

What You May Experience

Breathwork can produce a wide range of physical, emotional, and energetic sensations. These are generally normal and temporary:

- Tingling or numbness in the hands, feet, or face (tetany)
- Lightheadedness or dizziness
- Feelings of heat, cold, or vibration in the body
- Emotional release — tears, laughter, joy, grief, or anger arising spontaneously
- Vivid imagery, colours, or visionary states
- Muscle tension or involuntary movement
- A sense of expanded awareness or altered state of consciousness
- Temporary fatigue or deep relaxation after the session

Most effects resolve within minutes of slowing the breath. Facilitators are present to support you throughout.

What Breathwork Is NOT

Please be aware of the following important limitations:

- Breathwork is not a medical treatment and does not replace professional medical or psychiatric care.
 - Breathwork is not psychotherapy. While emotional release may occur, the facilitator is not your therapist.
 - Results cannot be guaranteed. Experiences vary significantly between individuals and sessions.
 - Breathwork is not suitable as a crisis intervention. If you are in acute mental health crisis, please seek immediate professional help.
 - Breathwork does not cure disease. Any perceived health benefits are subjective and not medically verified claims.
-

Your Responsibility

By participating in this Breathwork session, you confirm that:

- You have read and understood this disclaimer in full.

- You have disclosed any relevant health conditions to the facilitator.
- You accept full responsibility for your wellbeing during and after the session.
- You understand that you may stop or slow the breathing practice at any time without judgment.
- You are not under the influence of alcohol or non-prescribed substances.

Breathfreedom · hello@breathfreedom.ch · www.breathfreedom.ch

This disclaimer is for informational purposes only and does not constitute medical advice.

BREATHWORK

Gesundheits- & Sicherheitshinweis

Bitte sorgfältig lesen, bevor du teilnimmst

Wichtiger Hinweis

Breathwork ist eine kraftvolle Körper-Geist-Praxis, die starke körperliche, emotionale und psychische Reaktionen hervorrufen kann. Die Teilnahme ist freiwillig und erfolgt auf eigenes Risiko. Dieser Hinweis ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte wende dich an eine qualifizierte medizinische Fachperson, wenn du Zweifel an deiner Eignung zur Teilnahme hast.

Wer NICHT teilnehmen sollte

Nimm nicht an Breathwork teil, wenn du eine der folgenden Erkrankungen hast, ohne vorherige schriftliche Freigabe deiner Ärztin oder deines Arztes:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Herzerkrankung, Herzinfarkt in der Vorgeschichte, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen oder unkontrollierter Bluthochdruck
- Atemwegserkrankungen: schweres Asthma, COPD, Emphysem oder aktive Lungenentzündung
- Neurologische Erkrankungen: Epilepsie, Krampfanfälle oder Schlaganfall in der Vorgeschichte
- Psychiatrische Erkrankungen: Schizophrenie, Psychose, bipolare Störung (Typ I) oder aktive dissoziative Störungen
- Aneurysma oder Thrombose/Embolie in der Vorgeschichte
- Schwangerschaft (jedes Trimester)
- Kürzliche Operation, Verletzung oder medizinischer Eingriff (innerhalb der letzten 6 Wochen)
- Aktiver Substanzmissbrauch oder Entzug von Alkohol, Benzodiazepinen oder anderen sedierenden Mitteln
- Schwere Traumageschichte, insbesondere wenn du dich aktuell in einer Krise befindest
- Glaukom oder Netzhautablösung
- Diabetes mit schlechter Blutzuckerkontrolle
- Schwere Osteoporose mit Frakturrisiko

Wenn du dir nicht sicher bist, ob einer der oben genannten Punkte auf dich zutrifft, sprich bitte vor Beginn der Sitzung mit der Facilitatorin oder dem Facilitator.

Wer mit Vorsicht teilnehmen darf

Folgende Personen können teilnehmen, werden jedoch gebeten, die Facilitatorin oder den Facilitator im Voraus zu informieren und in reduzierter Intensität zu arbeiten:

- Personen mit leichter bis mittelschwerer Angst oder Depression (aktuell stabil, nicht in der Krise)
 - Personen, die psychiatrische Medikamente einnehmen, bitte Rücksprache mit dem verschreibenden Arzt halten
 - Personen mit Traumageschichte, die sich aktuell in therapeutischer Begleitung befinden
 - Personen mit leichtem Asthma (bitte Inhalator mitbringen)
 - Personen mit niedrigem Blutdruck oder Neigung zu Ohnmachtsanfällen
 - Einsteiger in Breathwork oder intensive somatische Praktiken
-

Was du erfahren kannst

Breathwork kann eine breite Palette körperlicher, emotionaler und energetischer Empfindungen hervorrufen. Diese sind in der Regel normal und vorübergehend:

- Kribbeln oder Taubheit in Händen, Füßen oder im Gesicht (Tetanie)
- Schwindel oder Benommenheit
- Wärmegefühl, Kälte oder Vibrationen im Körper
- Emotionale Entladung: Tränen, Lachen, Freude, Trauer oder Wut können spontan auftreten
- Lebhaftige Bilder, Farben oder visionäre Zustände
- Muskelspannung oder unwillkürliche Bewegungen
- Ein Gefühl erweiterter Wahrnehmung oder verändertem Bewusstsein
- Vorübergehende Müdigkeit oder tiefe Entspannung nach der Sitzung

Die meisten Wirkungen klingen innerhalb weniger Minuten ab, wenn das Atmen verlangsamt wird. Facilitator Innen und Facilitatoren sind während der gesamten Sitzung anwesend, um dich zu unterstützen.

Was Breathwork NICHT ist

Bitte beachte folgende wichtige Einschränkungen:

- Breathwork ist keine medizinische Behandlung und ersetzt keine professionelle medizinische oder psychiatrische Versorgung.
- Breathwork ist keine Psychotherapie. Auch wenn emotionale Entladungen auftreten können, ist die Facilitatorin oder der Facilitator nicht deine Therapeutin oder dein Therapeut.
- Ergebnisse können nicht garantiert werden. Erfahrungen variieren stark zwischen Personen und Sitzungen.
- Breathwork eignet sich nicht als Krisenintervention. Wenn du dich in einer akuten psychischen Krise befindest, suche bitte sofort professionelle Hilfe.

- Breathwork heilt keine Krankheiten. Jegliche wahrgenommene gesundheitlichen Vorteile sind subjektiv und keine medizinisch belegten Aussagen.
-

Deine Verantwortung

Durch die Teilnahme an dieser Breathwork-Sitzung bestätigst du:

- Du hast diesen Hinweis vollständig gelesen und verstanden.
 - Du hast der Facilitatorin oder dem Facilitator alle relevanten Gesundheitszustände mitgeteilt.
 - Du übernimmst die volle Verantwortung für dein Wohlbefinden während und nach der Sitzung.
 - Du weisst, dass du die Atempraxis jederzeit ohne Urteil verlangsamen oder stoppen kannst.
 - Du stehst nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder nicht auf verschriebene Substanzen.
-

Breathfreedom · hello@breathfreedom.ch · www.breathfreedom.ch

Dieser Hinweis dient ausschliesslich zu Informationszwecken und stellt keine medizinische Beratung dar.