

## Gesundheit, Sicherheit & Haftung

Als Wim Hof und Oxygen Advantage Instruktorin und als Coach Sorge ich dafür, dass alle Aktivitäten in Rahmen meiner Kurse & Coachings sicher und sorgfältig ausgeführt werden. Es ist mir jedoch nicht möglich, individuelle Gesundheitsrisiken abschliessend zu beurteilen. Generelle Gesundheits- und Sicherheitsrisiken, insbesondere auch für die Wim Hof Methode, sind unten aufgeführt.

### Gesundheit

Übe die Wim Hof Methode nicht während der Schwangerschaft aus oder wenn du EpileptikerIn bist. Personen mit Herz-Kreislaufproblemen oder anderen gesundheitlichen Problemen sollten immer einen Arzt konsultieren, bevor sie mit der Wim Hof oder Oxygen Advantage Methode beginnen. Wenn du diesbezüglich unsicher bist, kontaktiere mich vor dem Kursstart. Bitte teile mir bei im Vorfeld mit, falls du unter Migräne leidest.

### Sicherheit

Die Atemübungen können starke physiologische Wirkungen haben und müssen entsprechend den Anweisungen geübt werden. Insbesondere müssen sie immer in einer sicheren Umgebung im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden und niemals vor oder während des Tauchens, Fahrens, Schwimmens, Badens oder in anderen Situationen, in denen Bewusstlosigkeit zu körperlichen Schäden führen könnte. Die Wim Hof Atemtechnik kann anfangs Kribbeln, ein Klingeln in den Ohren oder Schwindelgefühle verursachen. Dies sind normale Reaktionen und kein Grund zur Beunruhigung. Wenn du jedoch ohnmächtig wirst, bist du zu weit gegangen und solltest es beim nächsten Mal langsamer angehen.

Die Kälte ist eine starke Kraft, und extreme Kälte kann ein Schock für deinen Körper darstellen. Deshalb ist es wichtig, die Kälteexposition langsam zu beginnen und allmählich zu steigern. Trainiere immer ohne Zwang, höre auf die Signale deines Körpers und folge ihnen. Wenn du die Übungen nicht verantwortungsvoll durchführst, riskierst du, dich gefährlich zu unterkühlen.

### Haftung

Als TeilnehmerIn trägst du die volle Verantwortung für dich und deine Handlungen innerhalb und ausserhalb der Kurse und Coachings. Schadensersatzansprüche gegen mich als Veranstalterin und/oder Instruktorin und allfällige Mitarbeitende sind auf Fälle des vorsätzlichen oder grobfahrlässigen Handelns beschränkt.

Als UnterzeichnendeR erklärst du dich mit den obenstehenden Bedingungen einverstanden und bestätigst, dass du die Gesundheits- und Sicherheitsregeln gelesen und verstanden hast.

**Name u. Vorname TeilnehmerIn** bitte leserlich schreiben:

**Ort, Datum:**

**Unterschrift:**