

## Gesundheit, Sicherheit & Haftung

Als Oxygen Advantage Instruktorin 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 für die Oxygen Advantage Methode sind unten aufgeführt.

### Gesundheit

Intensives Atemanhalten ist für Schwangere und Personen mit hohem Blutdruck, Herzkreislauf-Beschwerden oder Diabetes mit Risiken verbunden. Fortgeschrittene Übungen, die lange Atempausen oder solche unter Belastung beinhalten, solltest du deshalb nur nach Absprache mit einem Arzt durchführen. Wenn du diesbezüglich unsicher bist, kontaktiere mich vor dem Kursstart.

### Sicherheit

Intensive Atemübungen können starke physiologische Wirkungen haben und müssen entsprechend den Anweisungen geübt werden. Insbesondere müssen sie immer in einer sicheren Umgebung durchgeführt werden und niemals während des Fahrens oder unbeaufsichtigt während des Schwimmens, Badens oder in anderen Situationen, in denen Bewusstlosigkeit zu körperlichen Schäden führen könnte. Trainiere immer ohne Zwang, höre auf die Signale deines Körpers und folge ihnen.

### Haftung

Als Teilnehmende:r trägst du die volle Verantwortung für dich und deine Handlungen innerhalb und ausserhalb der Kurse. Schadensersatzansprüche gegen Veranstalter, Instruktorin und allfällige Mitarbeitende sind auf Fälle des vorsätzlichen oder grobfahrlässigen Handelns beschränkt.

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