

## Gesundheit, Sicherheit und Haftung

Ich stelle sicher, dass alle Aktivitäten in Rahmen meiner Kurse und Workshops sicher und sorgfältig ausgeführt werden. Mir ist es jedoch nicht möglich, individuelle Gesundheitsrisiken abschliessend zu beurteilen. Allgemeine Gesundheits- und Sicherheitsrisiken, insbesondere auch für das Kältetraining, sind unten aufgeführt.

### Gesundheit

Während der Schwangerschaft oder bei Epilepsie, solltest du das Kältetraining oder verschiedene Atemübungen nicht praktizieren. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie beispielsweise mit dem Herz-Kreislauf, sollten bevor sie mit dem Kältetraining oder den Atem-Methoden beginnen, ihren Arzt konsultieren. Wenn du diesbezüglich unsicher bist, kontaktiere mich vor dem Kursstart.

### Sicherheit

Einige Atemübungen können starke physiologische Wirkungen haben und müssen entsprechend den Anweisungen geübt werden. Sie dürfen nur in einer sicheren Umgebung im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Niemals vor oder während des Tauchens, Fahrens, Schwimmens, Badens oder in anderen Situationen, in denen Bewusstlosigkeit zu Unfällen und körperlichen Schäden führen könnte. Insbesondere die Wim Hof Atemtechnik zur Vorbereitung des Kältetrainings solltest du im Liegen durchführen. Sie kann anfangs ein Kribbeln auf der Haut, ein Klingeln in den Ohren oder Schwindelgefühle verursachen. Dies sind normale Reaktionen und kein Grund zur Beunruhigung. Solltest du ohnmächtig werden, bist du zu weit gegangen.

Beginne deine ersten Kälteexpositionen langsam und steigere sie allmählich. Kälte ist eine nicht zu unterschätzende Kraft und zu Beginn erst einmal ein Schock für deinen Körper. Beachte die Signale deines Körpers, trainiere ohne Zwang und Leistungsdruck. Führe die Übungen verantwortungsvoll durch, du riskierst sonst dich zu unterkühlen.

### Haftung

Als TeilnehmerIn trägst du die volle Verantwortung für dich und deine Handlungen innerhalb und ausserhalb der Kurse und Coachings. Haftungsansprüche gegen mich als Veranstalter und/oder Instruktor und allfällige Mitarbeitende sind abgesehen von Fällen des vorsätzlichen oder grobfahrlässigen Handelns ausgeschlossen.

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

Kurs: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ TeilnehmerIn: \_\_\_\_\_

Name u. Vorname: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Im Notfall ruf bitte folgende Nummer an: \_\_\_\_\_