



## Pranava Yoga

*Yoga, Embodiment, Breathwork & Soulcoaching*

### *Anmeldung zur Breathworkpraxis*

**Was?** kostenlose 75-minütige Breathworkpraxis

**Wann?** .....

**Wo?** Online über Zoom

Unser Atem ist unsere größte Ressource und jeder Atemzug gibt uns die Möglichkeit mit unseren tiefsten Wünschen und unserer Essenz zu verbinden. Wenn wir bewusst atmen können wir Blockaden lösen, Energie bewegen, öffnen, nähren, stärken, heilen und transformieren.

Jeder Atemzug bringt uns ins Hier und Jetzt und unterstützt uns in unsere authentische Kraft, unser einzigartiges Sein und Wirken und die Verbindung mit unserem Herzen zu kommen. Wenn wir vom Herzen handeln und leben, dann kann alles wieder in einen Zustand von Flow, Leichtigkeit und Natürlichkeit kommen.

Die 75-minütige Session besteht aus einer kurzen Bewegungspraxis zu Beginn, einer Einführung, einer circa 30-minütigen Atempraxis mit dem "verbundenen Atem" oder auch "Conscious Connected Breath" und einem Sharing zum Abschluss.

Jede Session unterstützt dich auf dem Weg zu mehr Klarheit, Vertrauen, Leichtigkeit, sowie der Verbindung zu dir und deinem Umfeld.

### *Haftungsausschulserklärung*

*für eine Breathworksession bei Karoline Kresten*

Die Verbundene Atemtechnik (Conscious Connected Breath) kann zu emotionalen Veränderungen und körperlicher Entspannung führen. Alles was während der Session gesprochen oder wahrgenommen wird obliegt absoluter Vertraulichkeit und wird in keiner Weise an Dritte weitergegeben.

Ich, Karoline Kresten habe keine medizinische Ausbildung und darf keine therapeutischen oder medizinischen Ratschläge geben. Ich übernehme lediglich die Funktion des Facilitator für diese Session und halte den Raum für dich.



**Pranava Yoga**

*Yoga, Embodiment, Breathwork & Soulcoaching*

Sollte eine der folgenden Kontraindikationen oder andere, die relevant sein könnten zutreffen, ist eine Teilnahme an dieser Atemsession nur nach Absprache mit einem Arzt oder Therapeuten möglich. Sollte der Arzt eine Teilnahme befürworten, sind dessen Anweisungen einzuhalten.

DER ATEM IST NICHT EMPFOHLEN BEI:

Epilepsie

Herzerkrankungen oder Arrhythmie

Hoher Blutdruck oder niedriger Blutdruck mit Ohnmachtsanamnese

Komplizierte Schwangerschaft

Bipolare Störung, Schizophrenie oder Psychose

Unbehandelte/schwere PTBS

Vorbestehende Lungenerkrankung

kürzlich große Operationen

Glaukom/abgelöste Netzhaut

Unkontrollierte Diabetes oder Schilddrüsenfunktionen

diagnostizierte Arterienerweiterung in Gehirn oder Bauch

Meist kannst du in oben genannten Fällen sanft durch die Nase atmen und die Mundatmung oder zu starke Atmung vermeiden. In jedem Fall richte dich aber bitte an das, was dein Arzt dir geraten hat.

Mit dem Ausfüllen des Formulars und deiner Unterschrift stimmst du zu, dass du die Anweisungen gelesen und verstanden hast und, dass du die vollständige Verantwortung übernimmst für deine Gesundheit, deine Entscheidungen, den Prozess und deiner Teilnahme in der Atempraxis.

Ich, Karoline Kresten kann für keinerlei Folgen aus der Praxis verantwortlich gemacht werden, deswegen bitte ich dich gut auf deinen Körper zu hören.

In den meisten Fällen ist diese Atemarbeit wunderschön, befreiend, lösend, heilend und führt oft zu Erkenntnissen und Einsichten, manchmal zu großer Freude, Leichtigkeit, innerem Frieden oder auch zu Trauer, Schmerz und anderen Gefühlen. Im Prinzip ist alles willkommen, solange Du gut auf dich achtest und auf dich und deinen Körper hörst.



## Pranava Yoga

*Yoga, Embodiment, Breathwork & Soulcoaching*

Bitte folgendes ausfüllen, unterzeichnen und vorab schicken an

karo@pranavayoga.at oder karolinekatharina@gmx.at

Persönliche Intention oder persönliches Thema für die Breathworksession

.....  
.....  
.....

Zum Zeitpunkt des Trainings fühle ich mich körperlich, geistig und seelisch gesund und nehme auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko teil.

Beschwerden jeder Art oder Unwohlsein, werde ich dem Facilitator vor der Teilnahme mitteilen.

Bei Zweifel an meinem Gesundheitszustand werde ich, vor Teilnahme an einer Breathwork Session diesen von einem Arzt/Therapeuten abklären lassen.

Ich übernehme zu 100 % die Verantwortung für meinen eigenen Heilungsprozess und für die Erfüllung meiner Absichten.

Ich schließe deshalb alle Haftungsansprüche gegenüber dem Facilitator, die aus eventuellen gesundheitlich-medizinischen Problemen als Folge der Session entstehen können, ausdrücklich aus.

Es wird keinerlei Haftung in Bezug auf Krankheit, Verletzung, Personen- und Sachschaden oder Diebstahl übernommen.

Ort / Datum

.....

Name in Blockbuchstaben

.....

Unterschrift

.....