

Workshop Wim Hof Methode

Joehoe, het is bijna zo ver! Binnenkort neem je deel aan de Workshop Wim Hof Methode. Bij deze stuur ik je nog wat praktische informatie. Mocht je na het lezen nog vragen hebben, neem dan contact met me op.

Wat gaan we doen?

Je gaat leren wat de Wim Hof Methode inhoudt en hoe je deze zelf kunt toepassen. We gaan aan de slag met ademhaling, mindset & focus, en koude training. De nadruk ligt op het ervaren van de oefeningen, zodat je voelt wat de methode voor jou doet. Daarnaast wordt ook aandacht besteed aan de theorie. Het doel is om je de gezondheid bevorderende effecten van de kou en de ademhalingsoefeningen te laten ervaren.

We sluiten de workshop af met een ijsbad. Dit kan best spannend zijn. We werken er gedurende de workshop samen naar toe, zodat je er echt klaar voor bent. Je bepaalt zelf ter plekke of je het ijsbad in gaat en wat jouw grenzen zijn. Er is geen prestatiedruk. Het bad is optioneel, het is zeker niet verplicht. Het is wel een unieke ervaring! Mocht je er van te voren tegen opzien, dan zou ik je willen vragen om toch je zwemspullen mee te nemen. Dan heb je de mogelijkheid om ter plekke te besluiten wat je doet.

Voor wie is het geschikt?

Er zijn veel mensen die zich afvragen of ze niet te kouwelijk zijn voor een ijsbad. Deze workshop is geschikt voor mensen die open staan voor een nieuwe beleving. Het is niet belangrijk of je goed tegen kou kunt. Zowel degenen met Russisch bloed, als de ergste koukleumen kunnen meedoen.

Er zijn echter situaties waarbij de methode niet aan te raden is. Dit geldt voor ernstige hartproblemen, zwangerschap, de secundaire vorm van het fenomeen van Raynaud en epilepsie. Maar ook bij andere medische problemen is het raadzaam om te checken bij jouw behandelend arts. De kou is een sterke kracht en veiligheid en gezondheid staan voor op. Daarom vind ik het belangrijk te weten wanneer je gezondheids- of psychische problemen ervaart. Laat het me in dat geval graag van te voren even weten, dan kunnen we overleggen over wat voor jou verstandig is en of we oefeningen moeten aanpassen.

Als laatste pagina van dit document stuur ik je een gezondheids- en eigen risicoverklaring. Zou je de verklaring willen invullen? Wanneer er geen bijzonderheden zijn, kun je de ingevulde verklaring meenemen naar de workshop. Wanneer er wel bijzonderheden zijn, hoor ik dat graag vooraf van je. Deelname geschied op eigen risico.

Wat moet je meenemen?

- Draag comfortabele kleding, waar je makkelijk mee op de grond kunt zitten en bewegen.
- Voor het ijsbad zijn een handdoek, slippers en badkleding nodig. Mocht je je niet op je gemak voelen in badkleding, is het geen enkel probleem om sportkleden aan te doen (liefst met korte mouw en korte pijpen). Een badjas (of vest) kan lekker zijn, ook omdat we in badkleding door het gebouw lopen.
- Eventueel papier en pen

Vragen?

Als je in de tussentijd vragen of opmerkingen hebt, neem dan gerust even contact met me op. Bel 0640323923 of mail Anne@eijsccoach.nl.

Ik verheug me op een inspirerende workshop, waarna je tintelfris weer naar huis gaat!

Met vriendelijke groet,
Anne Eijsc

VERKLARING DEELNAME EIGEN RISICO

Verklaring deelname eigen risico van Eijscoach, gevestigd te Zutphen

Deelname aan activiteiten van Eijscoach kan slechts geschieden als deze verklaring door de deelnemer ondertekend is en wanneer de deelnemer bij aanvang van de activiteit 18 jaar of ouder is.

Gezondheidsverklaring

- De deelnemer heeft eventuele bij hem bekende medische, conditionele en/of psychische bijzonderheden en/of belemmeringen uit zichzelf schriftelijk aan Eijscoach gemeld.
- De ademhalingsoefeningen alsmede koude confrontatie grijpen in op de fysiologie van het lichaam. De bloeddruk kan significant stijgen en dalen. Tevens verwijden en vernauwen de bloedvaten. Dit kan complicaties opleveren. Daarom kunnen mensen met bepaalde aandoeningen of een kwetsbare fysieke of mentale gezondheid deze oefeningen niet of in aangepaste vorm uitvoeren.
- Het is de deelnemer bekend hij/zij bij (één of meer van) onderstaande indicaties niet kan deelnemen aan ademhalingsoefeningen en/of koude confrontatie:
 - Secundaire vorm van het Fenomeen van Raynaud
 - Hartfalen of Angina pectoris
 - Beroerte of hartaanval in recent verleden
 - Epilepsie
 - Nierfalen
 - Zwangerschap
 - Recent doorgemaakte operaties
 - Ernstige astma
- Het is de deelnemer bekend dat bij (één of meer van) onderstaande indicaties voorzichtigheid geboden is bij deelname aan ademhalingsoefeningen en/of koude confrontatie. Voorafgaand aan de activiteit is overleg met Eijscoach nodig. Slechte lichamelijke conditie, psychische aandoening, hart/vaatziekten, kortademigheid, migraine, nierfunctieverlies
- Deelnemer realiseert zich dat deze opsommingen slechts enkele voorbeelden betreffen en dat het de verantwoordelijkheid van deelnemer zelf is om Eijscoach voor deelname aan de activiteit schriftelijk te informeren over andere mogelijke belemmeringen en/of beperkingen waarvan deelnemer kennis draagt. Zodat in overleg mogelijk is om de oefeningen aan te passen.
- De deelnemer verklaart dat hij/zij zich, voor wat betreft zijn/haar geestelijke en lichamelijke gezondheid en conditie, in staat acht om deel te nemen aan de activiteit. Bij twijfel heeft deelnemer te allen tijde de eigen verantwoordelijkheid om vóór aanvang van de activiteit zijn/haar arts/specialist te raadplegen.

Veiligheidsvoorschrift

- Het is de deelnemer bekend dat de besproken ademhalingsoefeningen ALTIJD op een veilige plaats (liggend of zittend) en NOOIT in of nabij water mogen worden uitgevoerd. Dit geldt ook voor uitoefening op een plaats waarbij aandacht nodig is, zoals bijvoorbeeld in of bij een voertuig of ander mechanisch apparaat voor of tijdens besturing of bediening.
- De deelnemer is ermee bekend dat na voltooiing van ademhalingsoefeningen minimaal 20 minuten hersteltijd in acht dient te worden genomen voordat één van bovenstaande activiteiten gestart/ hervat worden.
- De deelnemer verklaart volledig nuchter en niet onder invloed van drank of drugs mee te doen aan de workshop.
- Het is de deelnemer bekend dat Eijscoach te allen tijde het recht heeft de deelnemer van deelname uit te sluiten of deelname te onderbreken indien Eijscoach of de betreffende trainer(s) van mening is/zijn dat deelname niet verantwoord is of dat deelname de deelnemer zelf of anderen in gevaar brengt of kan brengen.

Eigen risicoverklaring

- De deelnemer verklaart kennis te hebben genomen van alle (vooraf) verstrekte informatie over de workshop. Het is de Deelnemer bekend dat deelname volledig op eigen risico geschiedt en gaat hiermee akkoord.
- De deelnemer aanvaardt dat Eijscoach slechts aansprakelijk kan worden gehouden voor directe schade die het rechtstreekse gevolg is van een aan haar toerekenbare tekortkoming in de uitvoering van haar verplichtingen in relatie tot de activiteit. Hij/zij aanvaardt daarbij uitdrukkelijk dat de totale aansprakelijkheid van Eijscoach in verband met welke rechtsgrond dan ook, (cumulatief) beperkt is tot het bedrag van het verschuldigde bedrag voor deelname aan de activiteit.
- De deelnemer vrijwaart Eijscoach voor alle aanspraken van derden, de redelijke kosten van juridische bijstand daaronder begrepen, die op enige wijze samenhangen met de deelname aan de activiteit van Eijscoach, tenzij een en ander het gevolg is van grove nalatigheid of opzettelijke misdraging.

ONDERTEKENING DEELNEMER

Naam:

Plaats en datum:

Handtekening: