

Gut vorbereitet. Gut informiert.

Vorbereitung und Teilnahmehinweise für deine Hypnobreath®-Live-Session mit Ulrike Grey.

Bitte vor deiner Buchung lesen

Hypnobreath® verbindet bewusste Atmung, hypnotische Elemente und Musik. Die Session dient dem allgemeinen Wohlbefinden. Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung; es werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilungen versprochen.

Gesundheitliche Voraussetzungen

Die bereitgestellten Ausbildungsunterlagen nennen folgende Kontraindikationen. Bei diesen Voraussetzungen ist eine Teilnahme an meinen Live-Sessions nicht vorgesehen:

1	Schwangerschaft
2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen
3	Epilepsie oder andere Anfallsleiden
4	Glaukom oder Netzhautablösung
5	Schwere psychische Erkrankungen, zum Beispiel Psychosen, schwere Traumafolgestörungen oder akute Suizidalität
6	Kürzliche Operationen oder Verletzungen

Wenn du unsicher bist, melde dich bitte **vor der Buchung** bei mir. Medizinische Fragen zur Eignung müssen ärztlich geklärt werden. Bitte mache in den Teilnahmeunterlagen vollständige Angaben zu deinem Gesundheitszustand, relevanten Medikamenten und deiner therapeutischen Vorgeschichte.

Vor Beginn: Lies die separate Einverständniserklärung vollständig, fülle sie aus und unterschreibe sie. Die Angaben werden vor der Session mit dir geprüft. Diese Teilnahmeinformation ersetzt die Einverständniserklärung nicht.

Zeit für deine Reise.

Du musst nichts leisten. Du wirst mit dem Ablauf vertraut gemacht und kannst vor Beginn deine Fragen stellen.

Das bringst du mit

Eine bequeme Matte, eine warme Decke, ein kleines Kissen und etwas Wasser. Trage bequeme Kleidung und warme Socken. Taschentücher und ein Notizbuch können zusätzlich hilfreich sein.

Komme möglichst nicht unmittelbar nach einer großen Mahlzeit. Plane ausreichend Zeit zum Ankommen und anschließend zum Nachspüren ein. Datum, Uhrzeit und Ort erhältst du mit deiner Terminbestätigung.

So läuft die Session ab

Ankommen: Wir besprechen den Ablauf, das Atemmuster und offene Fragen.

Erleben: Du liegst bequem und hörst meine Stimme und die Musik über Silent-Kopfhörer.

Nachspüren: Für die ruhige Rückkehr und Orientierung ist Zeit vorgesehen. Ein anschließender Austausch ist freiwillig.

Deine Grenzen gelten jederzeit

Deine Teilnahme ist freiwillig. Du kannst jederzeit pausieren oder aufhören. Körperliche Berührung erfolgt nur mit deiner ausdrücklichen Zustimmung; diese kannst du jederzeit zurücknehmen. Eine Zustimmung zu Foto- oder Videoaufnahmen ist separat und freiwillig und hat keinen Einfluss auf deine Teilnahme.

Wenn du dich unwohl fühlst: Unterbrich die Atemübung, kehre zu deiner natürlichen, ruhigen Atmung zurück und mache mich auf dich aufmerksam. Kribbeln, Schwindel oder Krämpfe sind kein Ziel der Session. Du musst solche Beschwerden nicht aushalten.

Nach der Session

Nimm dir Zeit für Ruhe und trinke nach Bedarf Wasser. Wenn du möchtest, notiere deine Eindrücke. Melde dich bei Fragen; anhaltende oder starke Beschwerden müssen medizinisch abgeklärt werden.

Fragen und Termine: Ulrike Grey · WhatsApp 0151 62816938
www.ulrike-grey.de

Grundlage: bereitgestellte Einverständniserklärung (Abschnitte 1-4) und Standardverfahrensanweisung für Hypnobreath-Live-Veranstaltungen (insbesondere 4.1, 4.2, 4.4 und 7). Für dich zusammengefasst; kein Haftungsverzicht.

Ergänzende Sicherheitsquelle: Cambridge University Hospitals, "Breathing exercises in the treatment of hyperventilation" (cuh.nhs.uk).