Er zijn een aantal contra-indicaties waar je rekening mee moet houden voordat je een ademsessie probeert. Dit betekent overigens niet dat breathwork helemaal niet mogelijk is voor je, maar waarover je wel contact moet hebben met de ademcoach voordat je een sessie boekt. *Better safe than sorry*. Hieronder een overzicht:

* Astma
* Hart- en vaatziekten
* Epilepsie
* Hoge bloeddruk
* Zwangerschap
* Of andere ziekten en/of aandoeningen waar je over twijfelt

Heb je hierover vragen? Stuur me een berichtje!