

Name:

KONTRAINDIKATIONEN

In folgenden Fällen sollte KEIN Hormon Yoga praktiziert werden:

- Schwangerschaft
- Nach einer Brustkrebsoperation bei hormonell bedingtem Krebs
- Nach einer Totaloperation (Entfernung von Eierstöcken und Gebärmutter) – nur auf Empfehlung des Arztes
- Nach jeder anderen frischen Operationen insbesondere im Bauchraum
- Größeren Myomen
- Endometriose
- Nach einer Herzoperation / bei Herzleiden – nur nach Erlaubnis des Arztes und schrittweisem Beginn
- Frauen mit Blinddarm-Problemen, denen der Blinddarm nicht operiert wurde
- Schwere Osteoporose – falls ein Risiko von Brüchen besteht (Bei Osteopenie oder leichter Osteoporose ist Hormon Yoga empfehlenswert!)
- Ein Bandscheibenvorfall verlangt angepasste Übungen - Bitte informieren Sie die Lehrerin!
- Akutes Entzündungsgeschehen insbesondere bei Innenohrentzündung – Warten bis die Entzündung abgeklungen ist.
- Nicht diagnostizierter Bauchschmerz – Gehen Sie erst zum Arzt um festzustellen, was die Schmerzen verursacht.
- Schilddrüsenüberfunktion – machen Sie weniger Übungen für die Schilddrüse und beobachten Sie das Ergebnis.
- Bluthochdruck – Hormon Yoga wird empfohlen, aber ohne Luft-Atemanhalten mit vollen Lungen.

Bitte beachten Sie:

Hormon Yoga ist kein Ersatz für die Behandlung durch einen Arzt. Bei gesundheitlichen Störungen sollten Sie erst nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt an einem Hormon Yoga-Seminar teilnehmen.

Bei Unklarheiten bzw. Fragen kontaktieren Sie bitte Frau Mag. Petra Wenzl unter 0664/51 50 117 oder office@livingyoga.at.

**Mit meiner Unterschrift bestätige ich, über die Kontraindikationen informiert worden zu sein.
Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass
Hormon Yoga die Behandlung durch einen Arzt nicht ersetzt.**

.....
Datum

.....
Unterschrift