

LACHYOGA MIT CARINA SPRINKART

Schön, dass Du dich für die Lach-Yoga-Schnupperstunde mit Carina angemeldet hast!

Es gibt noch einige Gesundheitshinweise zu beachten:

Lachen kann vorbeugend und heilend wirken, bitte beachte jedoch die folgenden Hinweise:

Bei jedem Lachen ändern sich durch die Bewegungen des Zwerchfells und die vertiefte Atmung die Druckverhältnisse in Abdomen, Lunge und Gehirn. Phasenweise steigt der Blutdruck wie bei sportlicher Betätigung.

Liegt eine Erkrankung vor, frage bitte zunächst deinen Arzt oder Heilpraktiker ob du Lachyoga praktizieren darfst. Dies gilt insbesondere bei: Zwerchfellbruch, dekompensiertem Bluthochdruck, Angina pectoris, Aneurysma, Glaukom (Grüner Star), Leisten- oder Zwerchfellbruch, Bandscheibenvorfall, schwerem Asthma (Spray bereitlegen!). Bitte frag auch bei einer Schwangerschaft vorsichtshalber deinen Arzt, ob eine Teilnahme am Lachseminar möglich ist. Bei schweren Depressionsverläufen oder Einnahme von Psychopharmaka solltest du vorher mit deinem Arzt/ Therapeuten abklären, ob du an einem Lach-Seminar teilnehmen kannst.

Eine Teilnahme ist nicht möglich bei Borderline-Störungen, manisch-depressiver Erkrankung und Schizophrenie.

Lach-Yoga ersetzt keinen Arzt oder eine Psychotherapie. Akute Erkrankungen oder eine aktuell stattfindende Therapie sind der Trainerin vorher mitzuteilen. Eine Teilnahme an den Lach-Yoga Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ich freue mich auf Dich!

Carina