

Gesundheitshinweise für das Lach- und Atemtraining

Lachyoga und Atemcoaching/Breathwork können positiv auf das Herz-Kreis-Lauf-System und die Sauerstoffversorgung, aber auch auf mentaler und emotionaler Ebene wirken. Ich lege daher viel Wert auf eine intuitive, flexible, bedürfnisorientierte und trauma-sensible Vorgehensweise. Dies bedarf aber auch der Mitwirkung der Teilnehmenden:

Das Lach- und Atemtraining ist eine körperliche aerobe Aktivität.

Wie bei jeder körperlichen Aktivität, gibt es generelle Sicherheitshinweise zu beachten sowie spezielle Erkrankungen, die besonderer Achtsamkeit und gegebenenfalls einer ärztlichen Konsultation bedürfen:

1. Höre auf deinen Körper und geh nach deinem Gefühl!

- Steige Schritt für Schritt in die einzelnen Übungen ein.
- Steigere die Intensität und die Anzahl der Wiederholungen langsam und prüfe immer wieder dein körperliches und seelisches Wohlbefinden. Passe Übungen nach deinen Bedürfnissen an.
- Vermeide übermäßige Anstrengung, besonders wenn du nicht daran gewöhnt bist.
- Die Atem- und Bewegungsübungen dürfen keine Schmerzen verursachen.
- Wenn du bei Übungen/Bewegungen Verspannungen spürst, gehe behutsam vor.
- Trinke ausreichend Wasser, um die Schleimhäute feucht zu halten, auch nach dem Training
- Bei Schwindel, Unwohlsein oder Atemnot stoppe die Übung sofort und melde dich bei mir.

2. Vorerkrankungen

- Spezielle Kontraindikationen können bei folgenden Erkrankungen vorliegen: Chronische Atemwegserkrankungen, Epilepsie, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Glaukom, Knochenbrüche, Leistenbruch, Beckenbodenschwäche, Bandscheibenvorfall Diese Liste beruft sich nicht auf Vollständigkeit.
- Bei jeglicher Form von Erkrankung sollte eine Konsultation beim Arzt oder Therapeuten und eine Rücksprache mit der Trainerin **vor der Teilnahme** absolviert werden.
- Bei Schwangerschaft, nach einer Operation (frühestens nach 8 Wochen), nach einem Schlaganfall und bei mentalen Erkrankungen ist eine ärztliche Rücksprache sowie eine Rücksprache mit der Trainerin ebenfalls empfehlenswert, je nach individueller Situation.

3. Volle Aufmerksamkeit

- Lach- & Atemübungen sollten immer in einem geschützten Raum durchgeführt werden, da es zu Veränderungen des Bewusstseinszustands oder Schwindel kommen kann.
- Intensive Übungen nicht während der Ausübung von Fürsorgepflichten durchführen.
- Übungen nicht während der Durchführung anderer Tätigkeiten ausüben! (z.B. Autofahren, Maschinenführung, Nutzung von Fitnessgeräten, heißen Gerätschaften, etc.)

Bestätigung

Ich bestätige die Gesundheitshinweise gelesen und verstanden zu haben.

Name, Vorname: _____

Datum

Unterschrift

Glücksfunken Mentoring Nadine Böhme, Schulweg 4a, 02994 Bernsdorf OT Wiednitz
www.nadine-boehme.de | kontakt@nadine-boehme.de | +49 (0)176/46 6543 68