

Nachfolgend findest du eine Übersicht der häufigsten Kontraindikationen für Breathwork.

- Kardiovaskuläre Probleme
- Hoher oder veränderter Blutdruck
- Aneurysmen in der Vergangenheit
- Epilepsie oder Krampfanfälle in der Vergangenheit
- Personen, die starke Medikamente einnehmen
- Schwere psychiatrische Symptome, insbesondere Psychose oder Paranoia
- Bipolare Depression
- Osteoporose
- Kürzlich durchgeführte Operationen
- Grüner Star (Glaukom)
- Schwangere
- Eine aktive Sucht
- Personen mit psychischen Erkrankungen, die sich nicht in Behandlung befinden oder denen es an angemessener Unterstützung fehlt

Breathwork kann zu einer intensiven körperlichen und emotionalen Entspannung führen. Daher wird von Breathwork abgeraten bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einschließlich Angina pectoris oder Herzinfarkt, Bluthochdruck, Glaukom, Netzhautablösung, erheblichen körperlichen Verletzungen oder Operationen in der jüngeren Vergangenheit.

Breathwork wird nicht empfohlen für Personen mit schweren psychischen Erkrankungen oder Anfallsleiden oder für Personen, die starke Medikamente einnehmen.

Es ist auch nicht geeignet für Personen mit einer persönlichen oder familiären Vorgeschichte von Aneurysmen. Schwangeren Frauen wird davon abgeraten, Breathwork zu praktizieren, ohne vorher ihren Hausarzt zu konsultieren und dessen Zustimmung einzuholen. Personen mit Asthma sollten ihren Inhalator bereithalten.

Dieser Kurs ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

**Durchatmen & Loslassen
Raus aus dem Stress, rein in die Kraft.**

