

## Lachyoga - Information zu Kontraindikationen

Lachyoga ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit positiven Wirkungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Unter bestimmten Umständen ist dennoch von einer Teilnahme abzuraten. Bei gesundheitlichen Problemen sollte Lachyoga nur nach vorheriger ärztlicher Rücksprache praktiziert werden. Lachen ist körperlich anstrengend und erhöht den Druck im Bauchinneren.

Lachyoga ist kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung / Beratung oder Therapie bei physischen und/oder psychischen Erkrankungen. Bei nachfolgenden Beschwerden bzw. Symptomen sollte auf Lachyoga verzichtet bzw. eine Teilnahme mit dem Arzt/Therapeuten zuvor abgeklärt werden.

### Kontraindikationen:

- Herzerkrankungen mit Brustschmerzen (z. B. Angina pectoris)
- Unkontrollierter, unbehandelter Bluthochdruck
- Aneurysma
- Belastungs-Asthma
- Gebärmuttervorfall
- Fortgeschrittene oder problematische Schwangerschaft
- Fortgeschrittene, stark blutende Hämorrhoiden
- Leistenbruch (Hernie) und Vorfallerkrankungen des Unterleibs
- Grippale Infekte und fortgeschrittene Erkältung
- Chronischer Husten
- Epilepsie
- Tuberkulose
- Glaukom (Überdruck im Auge, Grüner Star)
- Starke, akute Rückenschmerzen (akuter Bandscheibenvorfall)
- Kurz nach einer Operation (mindestens 3 Monate warten)
- Schwere psychische Erkrankungen: z. B. bipolare Störungen/manische Depression, Schizophrenie

Diese Liste dient als Richtlinie. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten. Wenn Sie während einer Lachyoga-Einheit plötzlich Schmerzen spüren, pausieren Sie bitte. Beachten Sie die Signale Ihres Körpers und gehen Sie stets achtsam mit sich um.

**WIR LACHEN NICHT, WEIL WIR GLÜCKLICH SIND. WIR SIND GLÜCKLICH, WEIL WIR LACHEN.**



LACHYOGA WIESBADEN  
0160 7989466  
lachyoga@vodafoneemail.de  
lachyoga-wiesbaden.de