



KONTRAINDIKATIONEN

Höre auf deinen Körper. Wähle zwischen Mund- oder Nasenatmung. Mundatmung ist intensiver, die Nasenatmung entspannter.

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (einschließlich vorherigem Herzinfarkt)
Abnorm hoher Blutdruck
- Verwendung von verschreibungspflichtigen Blutverdünnern
- Aneurysmen, Epilepsie oder Anfällen in der Vergangenheit
- Einnahme schwerer Medikamente
- Transitorische Ischämische Attacken (TIA)
- Schwere psychiatrische Symptome, insbesondere Psychose oder Paranoia, manische Störung, Schizophrenie, psychotische Episoden, Depersonalisation
- Bipolare Störung
- Osteoporose
- Kürzliche Operation oder nicht verheilte Verletzungen Glaukom

- Schwangere Frauen sollten von der Durchführung von Atemarbeit und einigen unserer Techniken absehen, ohne zuvor ihren Hausarzt zu konsultieren und dessen Zustimmung einzuholen.

- Personen mit psychischen Erkrankungen, die nicht behandelt werden oder nicht über ausreichende Unterstützung verfügen.
- Personen mit Asthma sollten ihren eigenen Inhalator mitbringen und vor der Teilnahme an der Atem-Sitzung Rücksprache mit ihrem Arzt und dem Atem-Sitzungsleiter halten.

- Atemarbeit wird Personen, die unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen, nicht empfohlen.

Wichtiger Hinweis und Kontraindikationen

Die Teilnahme an diesem Kurs ist kein Ersatz für professionelle medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Die im Kurs verwendeten Methoden dienen der Unterstützung bei der Gewichtsreduktion und basieren auf Hypnose- und Atemtechniken. Eine Garantie für einen bestimmten Gewichtsverlust kann hiermit nicht gegeben werden, da der Erfolg des Kurses stark von der individuellen Situation, Engagement und der konsequenten Anwendung der erlernten Techniken sowie gesunde Ernährung und Bewegung abhängig ist. Durch deine Anmeldung und Teilnahme bestätigst du, dass du über keine der genannten Kontraindikationen verfügst. Du nimmst eigenverantwortlich an diesem Kurs teil und bist dir bewusst, dass die Verantwortung für deine körperliche und seelische Gesundheit bei dir liegt.

Für den Erfolg des Kurses ist es entscheidend, dass du in einem stabilen, körperlichen und mentalen Zustand bist. Im Zweifelsfall konsultiere bitte deinen Arzt oder Therapeuten, bevor du mit diesem Kurs beginnst.