

Information und Haftungsausschluss für Lachyoga Teilnehmer

Bevor wir gemeinsam lachen, bitte ich Sie, zu unser beider Sicherheit die folgenden Informationen zu lesen: Lachyoga ist ein lustiges Trainingsprogramm mit positiven gesundheitlichen Folgen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Wie jede andere aerobische Körperübung sollte Lachyoga von Menschen mit gesundheitlichen Problemen nicht ohne vorherige ärztliche Untersuchung praktiziert werden.

Lachyoga ist kein Ersatz für eine ärztliche Beratung bei körperlichen, mentalen und psychischen Erkrankungen. Lachen ist körperlich anstrengend und verursacht eine Erhöhung des Drucks im Bauchinneren. Bei folgenden Beschwerden ist von Lachyoga abzuraten:

- stark blutende Hämorrhoiden
- andauernder Husten, grippale Infekte
- Schnupfen, Heiserkeit, Viruserkrankungen
- jegliche akuten Symptome
- Vorfallerkrankungen des Unterleibs
- Glaukom (Grüner Star)
- kurz nach einer Operation (ca. 3 Monate)
- sehr starke Rückenschmerzen
- Früh- und Spätstadium einer Schwangerschaft
- unkontrollierte Harninkontinenz
- unbehandelter hoher Blutdruck
- Angina Pectoris
- Herzerkrankungen
- Leistenbruch
- Bandscheibenvorfall
- Epilepsie
- starke psychische Störungen

Diese Liste soll als Richtlinie dienen. Im Zweifelsfall ist vorher ein Arzt zu konsultieren. Wer ärztlich verschriebene Medikamente nimmt, sollte seinen Arzt fragen, bevor er die Therapie reduziert oder absetzt. Bitte handeln Sie umsichtig und vernünftig, wenn Sie während einer Lachyoga-Einheit plötzlich Schmerzen verspüren: Setzen Sie bitte sofort aus oder wenden Sie sich an den Gruppenleiter, falls Sie Hilfe benötigen.

Viele Ärzte kennen Lachyoga als Verfahren nicht. Für eine Entscheidung könnten Ihnen die folgenden Informationen hilfreich sein:

Lachyoga ist eine aerobe körperliche Anstrengung. In einer Sitzung werden etwa 20 Minuten lang die Lachmuskeln intensiv beansprucht. Lachyoga wurde von einem Mediziner entwickelt (Dr. Kataria), der die o. g. Kontraindikationen sicherheitshalber stellt.

Das Gruppensetting ist immer so, dass jeder Teilnehmer auf sich achten und bei Unwohlsein aufhören kann. Es gibt keinen Leistungsdruck.

Die Atemübungen trainieren weitere 20 Minuten lang das Zwerchfell. Auch hier kann jeder Teilnehmer die Intensität selbst bestimmen.

Die Tiefenentspannungsphase gleicht als Verfahren dem Autogenen Training. Die Entspannung erfolgt unter Anleitung einer erfahrenen Gruppenleiterin.

Im Zweifelsfall bitte ich darum, mit diesem Formular beim Arzt vorzusprechen und es beim nächsten Termin unterschrieben mitzubringen.

Datum

Unterschrift