



Claude Flaig

bewusst. verbunden. sein.

Breathwork Kontraindikationen

Ist Breathwork für dich geeignet?

Wichtig

Mit deiner Anmeldung bestätigst du, dass du die volle Verantwortung für dich und deinen Prozess übernimmst. Du entscheidest, wo deine Grenzen sind und kommunizierst diese.

1) In folgenden Fällen solltest du am Breathwork **nicht teilnehmen**:

- Herzschrittmacher / Herzprobleme
- Gefässkrankheiten (Thrombose, Hirnschlag etc.)
- Schwere Symptome psychischer Krankheiten
- Epilepsie / Schizophrenie / Paranoia / Psychose
- Schwangerschaft ab Empfängnis bis Entbindung

2) In folgenden Fällen darfst du **selber entscheiden**, ob du am Breathwork teilnehmen möchtest:

Ich empfehle dir jedoch, **sanfter zu atmen** (evtl. durch die Nase) und mich **vorab zu informieren**.

- Asthma (Spray mitnehmen)
- Bluthochdruck
- Kürzlich durchgeführte Operationen
- Glaukom (Grüner Star, Sehnerv-Schädigung)
- Osteoporose
- Einnahme starker Medikamente wie bspw. Antidepressiva
- Schwerwiegende Schocktraumata (sexueller Missbrauch, Gewalt, etc.)

Bist du dir unsicher?

Falls du dir bezüglich möglicher Kontraindikationen unsicher bist, komm gerne vorab auf mich zu:

mail@claudeflaig.ch