ANNA-ANAHATA
Einfach Yoga

KONTRAINDIKATIONEN HORMON-YOGA

In einigen Fällen ist von Hormon Yoga abzusehen. Die Praxis wirkt stark hormonell und zeigt bei regelmäßigem Üben schnell Ergebnisse. Bestehen Unsicherheit bezüglich deiner Konstitution und deines gesundheitlichen Zustandes, konsultiere bitte einen Arzt.

Ein absolutes Verbot für Hormon Yoga gilt bei:
- Brustkrebs
- schwerer Endometriose (Wucherung der Gebärmutterschleimhaut außerhalb der Gebärmutter)
- hormonell bedingten Krebserkrankungen

Es gibt weitere Gesundheitsprobleme, bei denen es nicht ratsam ist, den Östrogen-Spiegel anzuheben. Hormon Yoga sollte daher bei hormonell bedingten Krankheiten, bei welchen eine Erhöhung des Östrogenspiegels nicht erwünscht ist, nicht ausgeführt werden.

Du solltest ebenso kein Hormon Yoga üben bei / während der
- Schwangerschaft
- Großen Myomen (über 4 cm), und/oder entzündlichem Befund
- starker Osteoporose wegen Bruchrisiko
- schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Herz-Leiden
- stark erhöhtem Bluthochdruck
- Innenohrzentzündungen
- behandlungsbedürftigen Depressionen –
- Blinddarm-Probleme

Unter medizinischer Beobachtung ist ein Üben in folgenden Fällen möglich:
- abgeschlossene Heilphase nach einer Operation
- nach Herz-Operation nur mit Erlaubnis des Arztes und mit schrittweisem Beginn
- bei kleinen Myomen – unter ärztlicher Beobachtung
- bei sehr leichter Endometriose mit medizinischer Überwachung
- bei leichter Osteoporose oder Osteopenie
- Bandscheibenvorfall erfordert angepasste Übungen (im Personal Yoga möglich)
- bei leichtem bis mittleren Bluthochdruck (kein längeres Atem-Anhalten **mit gefüllten Lungen.** Atem-Anhalten nach Bhastrika für die Energiezirkulation und mit leeren Lungen
- Schilddrüsen**über**funktion (bei Schilddrüsenunterfunktion ist Hormon Yoga super!)

Bitte unterrichte den/die Yogalehrende/n unbedingt über Überfunktion. Du lässt dann bestimmt Übungen aus, bzw. deutest diese nur an.