

## Kontraindikationen Hormonyoga

In folgenden Fällen sollte KEIN Hormonyoga praktiziert werden:

- Schwangerschaft
- Nach einer Brustkrebsoperation bei hormonell bedingtem Krebs
- Nach einer Totaloperation (Entfernung von Eierstöcken und Gebärmutter) – nur auf Empfehlung des Arztes
- Nach jeder anderen frischen Operation, insbesondere im Bauchraum
- Großen Myomen
- Endometriose
- Nach einer Herzoperation / bei Herzleiden – nur nach Erlaubnis des Arztes und schrittweisem Beginn
- Frauen mit Blinddarm-Problemen, denen der Blinddarm nicht operiert wurde
- Schwere Osteoporose – falls ein Risiko von Brüchen besteht (Bei Osteopenie oder leichter Osteoporose ist Hormonyoga empfehlenswert!)
- Ein Bandscheibenvorfall verlangt angepasste Übungen – Bitte informieren Sie die Lehrerin!
- Akutes Entzündungsgeschehen insbesondere bei Innenohrentzündung – Warten bis die Entzündung abgeklungen ist.
- Nicht diagnostizierter Bauchschmerz – Gehen Sie erst zum Arzt um festzustellen, was die Schmerzen verursacht.
- Schilddrüsenüberfunktion – machen Sie weniger Übungen für die Schilddrüse und beobachten Sie das Ergebnis.
- Bluthochdruck – Hormonyoga wird empfohlen, aber ohne Atemanhalten mit vollen Lungen.

Bitte beachten Sie:

Hormonyoga ist kein Ersatz für die Behandlung durch einen Arzt. Bei gesundheitlichen Störungen sollten Sie erst nach Rücksprache mit Ihrem behandelten Arzt an einer Hormonyoga-Stunde teilnehmen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, über die Kontraindikationen informiert worden zu sein. Ich nehme auf eigene Verantwortung am Hormonyoga teil. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Hormonyoga die Behandlung durch einen Arzt nicht ersetzt.

Datum: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_