

Kontraindikationen

Transformatives Atmen nach der Intesoma®-Methode ist eine sehr sichere und kraftvolle Praxis.

Dennoch gibt es Situationen und Erkrankungen, bei denen ich es nicht empfehle. Falls eine der folgenden Kontraindikationen auf dich zutrifft oder du dir unsicher bist, kontaktiere mich gern.

Wir schauen dann, ob transformatives Atmen aktuell das Richtige für dich ist oder angepasst werden kann.

- Schwangerschaft
- Vorbestehende Lungenerkrankungen, schweres Asthma
(wenn du leichtes Asthma hast, ist eine Teilnahme möglich, halte aber zur Sicherheit deinen Inhalator griffbereit)
- Hoher Blutdruck ohne medikamentöse Kontrolle
- Kürzlich durchgeführte größere Operationen
- Abgelöste Netzhaut
- Glaukom
- Epilepsie
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkte, Arrhythmie
- Schlag- und Krampfanfälle, TIAs (Transitorische ischämische Attacken) oder andere Gehirn/ neurologische Zustände oder Erkrankungen
- Vergangenes Aneurysma oder Aneurysma von zwei Mitglieder im unmittelbaren Familienkreis
- Einnahme von verschreibungspflichtigen blutverdünnenden Medikamenten, z.B. Coumadin
- Schwere PTBS, bipolare Störung, Schizophrenie oder Psychose
- Krankenhausaufenthalt wegen einer psychiatrischen Erkrankung oder emotionale Krise während der letzten 10 Jahre (kein pauschaler Ausschluss – bitte lass uns vorher sprechen)
- Andere medizinische, psychiatrische oder physische Zustände, die die Fähigkeit zur Ausübung von Aktivitäten, die intensive körperliche und/oder emotionale Prozesse erfordern, beeinträchtigen oder beeinflussen würden