

Wann Breathwork nicht geeignet ist

Transformatives Breathwork ist eine sehr sichere Praxis. Gleichwohl gibt es Situationen oder Erkrankungen, bei denen ich dir eine Deep Dive Session in der Gruppe nicht empfehle.

- Schwangerschaft
- Unbehandelte/schwere PTBS
- Abgelöste Netzhaut
- Hoher Blutdruck oder niedriger Blutdruck mit Ohnmachtsgeschichte und/oder ohne medikamentöse Kontrolle
- bereits vorhandene Lungenerkrankung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Unregelmäßigkeiten, einschließlich eines früheren Herzinfarkts, Arrhythmie
- Epilepsie
- Glaukom
- Größere Operation in den letzten 6-10 Wochen
- Schlaganfälle, Anfälle, TIAs oder andere Gehirn-/Neurologiezustände oder -erkrankungen
- vergangenes Aneurysma oder Aneurysma von zwei Mitgliedern in Ihrer unmittelbaren Familie
- Verwendung von verschreibungspflichtigen blutverdünnenden Medikamenten wie z. B. Coumadin
- Asthma (du kannst teilnehmen, halte aber deinen Inhalator zur Sicherheit griffbereit)
- Frühere Diagnose einer bipolaren Störung oder Schizophrenie oder Psychose durch eine medizinische Fachkraft

Wenn du dir nicht sicher bist, kontaktiere mich gerne unter info@juliagottinger.de und wir besprechen, was du aktuell brauchst: