



Gesundheitsinformation

Yoga ist gesund!

Doch müssen bestimmte physische Voraussetzungen gegeben sein, damit dir kein gesundheitliches Risiko durch Yoga entsteht. Aus diesem Grund empfehlen wir allen angehenden Yogis eine vorausgehende Untersuchung durch den Hausarzt.

Für die Teilnahme an unseren Kursen setzen wir eine normale physische und psychische Belastbarkeit voraus. Du verpflichtest dich, uns etwaige körperliche Einschränkungen oder Schwangerschaften frühzeitig mitzuteilen. Für gesundheitliche Schäden, die dir andernfalls entstehen, übernimmt die Simyoga Schule keine Haftung.

Kontraindikationen

Bei bestehenden Erkrankungen solltest du eine Teilnahme grundsätzlich mit deinem behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten absprechen. Eine Kursteilnahme ist unter keinen Umständen möglich, wenn bei dir eine der folgenden Erkrankungen diagnostiziert wurde:

- akute Infektionskrankheiten
- frische Entzündungen und Infektionen
- Erkrankungen der Gelenke wie Arthrose und rheumatoide Arthritis
- Wirbelsäulenleiden wie z.B. Bandscheibenschäden
- Herzerkrankungen, z.B. Herzklappenfehler oder Herzrhythmusstörungen
- schwerer Diabetes
- Epilepsie
- Nieren- oder Gallensteine
- schwere Migräne
- Tumore

Auch bei Gelenkimplantaten, Herzschrittmachern, frischen Operationsnarben und offenen Wunden ist jede Teilnahme ausgeschlossen.

Ganzheitliche Betreuung

In der Simyoga Schule wird besonderer Wert auf deine ganzheitliche Betreuung gelegt. Es ist uns deshalb sehr wichtig zu erfahren, welche gesundheitliche Besserung du dir von der Yogapraxis erhoffst – ob du zum Beispiel Rückenschmerzen entgegenwirken oder deine Verdauung ins Gleichgewicht bringen möchtest. Sowohl bei der Wahl des passenden Kurses als auch in Ernährungsfragen sind wir die richtigen Ansprechpartner: Mit individueller Beratung und zielgerichteten Übungen unterstützen wir dich dabei, dich von innen her zu reinigen, Blockaden zu lösen und körperliches Wohlbefinden zurück zu erhalten.