

## [kontraindikationen • aerial yoga]

Aerial Yoga bedeutet festen Boden zu verlassen, neue Wege zu gehen, aufzusteigen, abzuheben und persönliche Grenzen auszuloten. Unsere Übungen sind sehr schonend, doch natürlich besteht bei diesem AerialSport auch ein gewisses gesundheitliches Risiko. Deshalb haben wir Euch die wichtigsten Kontraindikationen nochmal aufgeführt, unter denen man auf die Ausführung von Aerial Yoga verzichten sollte.

### **Aerial Yoga ist kontraindiziert bei:**

- Personen mit erhöhtem Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko
- Erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom)
- Erkrankungen des Innenohrs
- Einnahme von blutverdünnenden oder gerinnungshemmenden Medikamenten (ACEHemmer)
- Erhöhter Thrombosegefahr und nach chirurgischen Eingriffen
- Fieber oder entzündlichen Prozessen im Körper
- Epilepsie
- Schwangerschaft
- Ggf. während der Menstruation (variiert je nach Frau und liegt im eigenen Ermessen der jeweiligen Yogini)

**Wichtig:** Solltest Du Dich während des Trainings plötzlich unwohl fühlen, beispielsweise Schwindel, Übelkeit oder Schmerzen empfinden, wende Dich bitte sofort an die Trainerin. Bitte sei Dir bewusst, dass die Teilnahme an unseren Kursen die Akzeptanz unserer AGB voraussetzt, die Du auf unserer Webseite unter <https://bouldercafe-wuppertal.de/boulderhalle/preise/> oder vor Ort bei uns im Bahnhof Blo finden kannst. Hierbei möchten wir insbesondere auf unseren Haftungsausschluss hinweisen.