

GESUNDHEITSERKLÄRUNG YOGA

Home / Gesundheitserklärung Yoga

[~~Download Gesundheitserklärung, Stand 30.12.2022~~](#)

Gesundheitserklärung für die Teilnahme am Yoga Unterricht

Du als TeilnehmerIn entscheidest in eigener Verantwortung, ob Deine körperliche und psychische Verfassung geeignet ist, am Yoga Unterricht (z.B. Yoga Live Onlineseminar, Yoga Workshop, Yoga Präventionskurs) teilzunehmen.

Sofern Du diesbezüglich Zweifel hast, hole bitte rechtzeitig vor deiner Teilnahme ärztlichen Rat ein.

Grundsätzlich ausgeschlossen ist eine Teilnahme im Fall einer Schwangerschaft ab der 38. Woche, bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, schwerwiegenden Lungenerkrankungen, akutem Bandscheibenvorfall und akut zu behandelnden oder medikamentös eingestellten psychischen Erkrankungen.

Mit Deiner verbindlichen Anmeldung erklärst Du als TeilnehmerIn, dass Deine Teilnahme unter gesundheitlichen Gesichtspunkten unbedenklich ist und keine der oben genannten Kontraindikationen vorliegt.

Solltest Du während des Yoga Unterrichts bzw. im Laufe eines Yoga Kurses gesundheitliche Veränderungen feststellen oder für möglich halten, informiere bitte die Kursleitung. Im Zweifel solltest Du Deine Teilnahme an dem Seminar unterbrechen und ärztlichen Rat einholen.

Als Anregung für eine gesunde und selbstverantwortliche Yogapraxis, habe ich Dir einige Informationen zusammengestellt:

- [Gesund Yoga üben mit Spiraldynamik®](#)
- [Yoga Hilfsmittel – so übst du körpergerecht](#)
- [Yoga zu Hause üben](#)

Privatsphäre & Cookie Richtlinien