

## **Transformative Atemarbeit/Breathwork - Kontraindikationen**

Eine Atemarbeit-Sitzung ist möglicherweise nicht geeignet für Sie, wenn Sie die folgenden Bedingungen aufweisen. Wenn Sie Unsicherheiten haben oder Fragen aufkommen, bitte ich Sie, sich bei mir (Anna Covelli - zertif. Achtsamkeits- und Meditationstrainerin, Lebens- und Sozialberaterin) zu melden.

- Schwangere Personen
- Schwere Herz-Kreislauf-Probleme
- Ungewöhnlich hoher Blutdruck
- Einnahme von starken Medikamenten
- Schwere psychiatrische Symptome wie Psychose oder Paranoia
- Bipolare Störung oder Schizophrenie
- PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) in schweren Fällen
- Epilepsie
- Osteoporose
- Aneurysmen
- Hypoglykämie und Diabetes
- Grüner Star (Glaukom) oder Netzhautablösung
- Personen mit Asthma sollten vor der Teilnahme ihren Arzt und Atemlehrer konsultieren und immer ihr eigenes Inhalationsgerät mitbringen (Bitte um Gespräch vorher!)

## **Kontaktinformation**

Alexandra Anna Covelli  
AHANA  
6020 Innsbruck  
[www.ahana.eu](http://www.ahana.eu)  
[office@ahana.eu](mailto:office@ahana.eu)  
+39 3493854481

---