# LACHYOGA mit SANDRA

## Lachen ist gesund…

…doch Lachyoga ist keine Therapie und kann auch keine ärztliche Behandlung ersetzen. Es kann zur Vorbeugung und Gesundung beitragen und bei manchen Krankheitsbildern auch zu Linderung verhelfen.

Lachyoga ist ein lustiges Trainingsprogramm mit positiven gesundheitlichen Folgen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Beim Lachen werden sehr viele Muskeln im Körper bewegt. Lachen ist körperlich anstrengend und verursacht eine Erhöhung des Drucks im Bauchinneren. *Von Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden sollte Lachyoga daher – wie jede andere aerobische Körperübung – nicht ohne vorherigen ärztlichen Rat praktiziert werden.*

**Beispielhafte Kontraindikationen sind:**

- grippale Infekte, Schnupfen, Viruserkrankungen ***(Ansteckungsgefahr!)***
- hartnäckiger Husten mit Kurzatmigkeit, Heiserkeit
- jeglicher Art von Hernien (Eingeweidebrüche, Leistenbrüche etc.)
- jeglichen Blutungstendenzen im Körper oder einem Körperteil
- frische (bis ca. 3 Monate zurückliegende) Operationen, besonders im Bauch- und Brustraum
- Früh- und Spätstadium einer Schwangerschaft
- Glaukom (Grüner Star)
- stark blutende Hämorrhoiden
- unkontrollierte Harninkontinenz
- unbehandelter hoher Blutdruck
- Herzerkrankungen
- Angina Pectoris
- akuter Bandscheibenvorfall
- sehr starke Rückenschmerzen
- jegliche akuten Symptome
- Epilepsie
- starke psychische Störungen
- schwere Depressionen

***Lachen auf eigene Gefahr:***

***Sie tragen beim Lachtraining zu jedem Zeitpunkt die Verantwortung für sich selbst. Bitte gehen Sie sorgsam mit sich und Ihrem Körper um!***

*Die Liste basiert auf Empfehlungen von Dr. med. Madan Kataria, dem Erfinder des Lachyogas.*

www.sandralacht.de sandra@sandralacht.de