

Physische Kontraindikationen

- Epilepsie
- Abgelöste Netzhaut
- Osteoporose, die ernst genug ist, bei der aktives Bewegen potenzielle Probleme verursachen kann
- Glaukom
- Bluthochdruck, der nicht mit Medikamenten kontrolliert wird
- Herz-Kreislauf Erkrankungen und/oder Unregelmäßigkeiten, einschließlich vergangener Herzinfarkte
- Schlag- und Krampfanfälle, TIAs oder andere Gehirn/ neurologische Zustände oder Erkrankungen
- Aneurysma (oder wenn zwei Mitglieder im unmittelbaren Familienkreis eines hatten)
- Einnahme von verschriebenen blutverdünnenden Medikamenten
- Schwangerschaft
- Asthma (Teilnahme mit Inhalator)

Psychische Kontraindikationen

- Bipolare Störung oder Schizophrenie
 - Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS/PTSD)
 - Borderline
 - Andere Zustände mit Risiko für eine Psychose
-
- Alle anderen medizinischen, psychiatrischen oder physischen Zustände, die die Fähigkeit zur Ausübung von Aktivitäten, die intensive körperliche und/oder emotionale Prozesse erfordern, beeinträchtigen oder beeinträchtigen könnten (z.B. neurologische Umstände)
 - Regelmäßige aktive Einnahme von Rauschmitteln und Substanzen

Bei Unsicherheiten und/oder bei Zutreffen einer bzw. mehrerer o.g. Punkte, sende mir bitte eine E-Mail vorab.

