

Lachyoga ist ein lustiges und gesundes Trainingsprogramm mit positiven gesundheitlichen Wirkungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Wie jede andere aerobische Körperübung sollte Lachyoga von Menschen mit gesundheitlichen Problemen nicht ohne vorherige ärztliche Untersuchung praktiziert werden. Lachyoga ist kein Ersatz für eine ärztliche Beratung bei körperlichen, mentalen und psychologischen Erkrankungen. Unter bestimmten Umständen ist von Lachyoga abzuraten. Lachen ist körperlich anstrengend und verursacht eine Erhöhung des Drucks im Bauchinneren. Bei folgenden Beschwerden ist Lachyoga kontraindiziert:

*Bruch- und Vorfallerkrankungen des Unterleibs  
Bandscheibenvorfall  
Epilepsie  
kurz (im Regelfall bis 3 Monate) nach einer Operation  
Früh- und Spätstadium einer Schwangerschaft  
starke Rückenschmerzen  
starke psychische Störungen starke (blutende) Hämorrhoiden  
Harninkontinenz  
Herzerkrankungen  
unkontrollierbarer hoher Blutdruck  
jegliche akute Symptome  
andauernder Husten  
Schnupfen, Heiserkeit, Viruserkrankungen  
Angina Pectoris  
Glaukom (Grüner Star)*

Diese Liste dient nur als Richtlinie und ist nicht vollständig. Im Zweifelsfall ist vorher ein Arzt zu konsultieren. Wer ärztlich verschriebene Medikamente nimmt, sollte seinen Arzt fragen, bevor er die Therapie reduziert oder absetzt. Bitte handeln Sie vernünftig: wenn Sie während einer Einheit plötzlich Schmerzen verspüren, setzen Sie bitte sofort aus, oder wenden sich an den Gruppenleiter, falls Sie Hilfe benötigen.

#### **Haftungsausschluss**

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

#### **Bitte lesen Sie folgenden Text aufmerksam durch:**

Ich nehme an Lachyoga-Einheiten teil, die körperlichen Einsatz erfordern, möglicherweise anstrengend sind und Verletzungen verursachen können. Ich bin mir über die dadurch entstehenden Risiken und Gefahren bewusst. Ich bin körperlich fit und habe keine Beschwerden, die im Widerspruch zu einer vollständigen Teilnahme an Lachyoga-Einheiten stehen. Sollte ich gesundheitliche Probleme haben, habe ich diese vor jeder einzelnen Einheit zur Gänze dem Lachyoga-Leiter mitgeteilt.

Ich übernehme die volle Verantwortung für jegliche bekannte und unbekannt Risiken, Verletzungen und Schäden, die mir durch die Teilnahme an den Lachyoga-Einheiten entstehen können. Ich erkläre hiermit ausdrücklich, keinerlei Klage gegen die Dr. Kataria School of Laughter Yoga, gegen Laughter Yoga International, gegen ihre Leader und LehrerInnen, Angestellte und AssistentInnen für Verletzungen oder Schäden, die aufgrund der Teilnahme entstanden sind, zu erheben. Ich stimme zu, dass ich, meine Erben oder legalen Vertreter im Falle selbst- oder fremdverschuldeter Verletzung oder Todesfall auf jegliche Klage und gerichtliche Schritte verzichten werde.

Ich habe den obigen Haftungsausschluss gelesen und verstehe seine Inhalte vollständig. Ich stimme oben genannten Bedingungen freiwillig zu.

Unterschrift einer erwachsenen Person bzw. bei Minderjährigen Unterschrift des/der

Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_ Datum (Tag/Monat/Jahr): \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_