

# CHECKLIST WARMTEYOGA

CHECK	WAT	WAAROM	ALTERNATIEF
Medicijngebruik	Kalmerende middelen, bètablokkers of allergiemedicijnen	Vraag eerst advies aan je arts	Poweryoga Hatha Yoga Easy Flow Yoga
Leeftijd	< 15 jaar > 75 jaar	Ouderen hebben meer tijd nodig om te gaan zweten	Easy Flow Yoga Yin Yoga
Hart- & vaatziekten	Hoge bloeddruk Hartfalen	Door de warmte gaat de hartslag omhoog en belast je het hart meer	Hatha Yoga Easy Flow Yoga Yin Yoga
Alcohol	Bij een kater	Je lijf reageert sterker op warmte door de alcohol en je hartslag gaat omhoog	Hatha Yoga Easy Flow Yoga Yin Yoga
Chronische ziekten	MS	Vraag eerst advies aan je arts	Yin Yoga
Koorts	Verhoogde lichaamstemperatuur	Je lichaam nog warmer maken, verergert de koorts	Yin Yoga
Zwangerschap	Eerste 3 maanden niet	Langer dan 3 maanden zwanger? Overleg met je verloskundige	Zwangerschapsyoga
Menstruatie	-	Warmte kan heilzaam zijn, maar kan ook het bloedverlies vergroten omdat de vaten verder openstaan	Hatha Yoga Easy Flow Yoga Yin Yoga
Infecties	-	Hitte kan de infectie versterken	Hatha Yoga Easy Flow Yoga Yin Yoga