



'Ice Guys' Retreat

Deze workshop is een veilige workshop die in principe voor iedereen toegankelijk is, maar er zijn enkele situaties waarin je liever niet een ijsbad instapt. Bijvoorbeeld als je zwanger bent of als je last hebt van epileptische aanvallen. **Alle uitzonderingsgevallen - ook wel contra-indicaties genoemd - hebben we voor je op een rij gezet:**

Er zijn een aantal indicaties waarbij het beter is om de workshop niet te beoefenen uit veiligheidsoverwegingen. Anderzijds zijn er aantal aandoeningen waarbij je beter eerst je huisarts contacteert voordat je mee doet. Veiligheid boven alles!

1. Absolute contra-indicaties

De workshop wordt afgeraden bij:

- Zwangerschap
- Epilepsie
- Fenomeen van Raynaud (type 2)

2. Relatieve contra-indicaties

Wanneer je last hebt van één van de onderstaande aandoeningen is het beter eerst even te overleggen met je arts, alvorens je je aanmeldt of meedoet aan onze workshop.

Overleg met je arts, bij:

- Hartproblemen en/of hoge bloeddruk waarvoor je medicatie gebruikt
- Nierfalen
- Angina Pectoris
- Fenomeen van Raynaud (type 1)
- Migraines: migraine kan plots ontstaan wanneer je in een ijsbad stapt. Voor mensen met migraine is de GRADUELE blootstelling aan koude dan ook extra belangrijk.
- Recente operaties
- Paniekaanvallen en angststoornissen. Tijdens de ademhalingsoefeningen en het ijsbad kan er plots een paniek- en/of angstaanval ontstaan. Met de juiste begeleiding kan het echter een zeer positief effect hebben op paniek- en angstaanvallen.
- Urticaria t.g.v. blootstelling aan koude
- Ernstige astma