

WICHTIGE HINWEISE – BITTE GUT DURCHLESEN

Frühlings-Yoga

Welche Kontraindikationen gibt es:

Allgemeine Kontraindikationen für die körperliche Yogapraxis:

- bis 24 h nach Gabe der Chemotherapie keine körperliche Belastung
- Thrombozytopenie (< 10.000/ μ l = keine körperliche Praxis, zwischen 10.000 und 20.000/ μ l nur Ausdauer; > 20.000/ μ l moderates Krafttraining möglich; > 50.000/ μ l = intensives Krafttraining möglich)
- Hämoglobin (< 8 g/dl = körperliche Praxis nur unter Aufsicht, aber nicht kontraindiziert)
- Infekte/Fieber
- starke Übelkeit/Erbrechen
- dauerhaftes Schwindelgefühl
- ungeklärte Stabilität von Knochenmetastasen
- Wundheilung muss abgeschlossen sein (4-6 Wochen)
- während der Yogapraxis auftretende/sich verstärkende Schmerzen /Beschwerden = Abbruch

Spezifische Kontraindikationen für die Yogapraxis:

- nach Bauchraum-OP kein intraabdominaler Druck bis Wund-/Narbenheilung abgeschlossen
- mind. 6 Wochen Pause bei großen Narben, 12 Wochen bei Entnahme des Bauchfells
- keine starken Druck- und Zugbelastungen auf betroffene Regionen (z.B. Brustkrebs - Arm/Schulterregion, Darmkrebs- Rumpf)
- Tumorerkrankungen im Kopfbereich – keine Umkehrhaltungen
- chronische Augenerkrankungen (bspw. Makuladegeneration, Netzhautablösungen, grüner Star) – keine Umkehrhaltungen
- bei Bluthochdruck - keine Umkehrhaltungen



DEUTSCHE STIFTUNG FÜR
JUNGE
ERWACHSENE
MIT KREBS

Online
Frühlings-
Yoga

für Anfänger &
Fortgeschrittene

Komm mit uns
in Bewegung

2x Instagram live
(01.04. & 04.04. - 14 Uhr)

4x Stiftungs-
Videoplattform
(ab 05.04. dienstags 18-19 Uhr)

The poster features a central row of five circular icons depicting various yoga poses: a standing pose with arms raised, a downward dog, a seated forward bend, a seated meditation, and a seated cross-legged pose. The text is arranged around these icons, with the logo at the top left, the event title at the top right, the target audience at the bottom left, and the schedule at the bottom right.