

Mo 18.00 Mondsee  
 Mo 20.00 Mondsee

Die 18.00 Salzburg

Mi 17.00 Mondsee

Mi 19.00 Mondsee

Do 17.00 Salzburg

Do 19.00 Salzburg

**Schnupperstunde** am: \_\_\_\_\_ Eine YOGA Schnupperstunde ist einmalig kostenlos. Der Kursbeitrag wird zur Gänze bzw. beim Einsteigen in einen laufenden Yogakurs anteilmäßig im Voraus bezahlt.

ॐ **YOGA WORKSHOP**  am.....2012

ॐ **YOGA am HOF (St. Thomas/OÖ)**  am .....2012

Vor- und Zuname	
Anschrift, PLZ	
Geburtsdaten	Beruf
Mobil/Telefon	Andere telefonische Erreichbarkeit
E-Mail Adresse	Facebook <input type="checkbox"/> ja Name:

### Bisherige YOGA Erfahrungen

gar keine  geringe Vorkenntnisse  jahrelange Yoga-Praxis

Falls bekannt - praktizierter Yoga-Stil bzw. Name Yoga-LehrerIn: \_\_\_\_\_

### Gesundheitliche Themen für besondere Rücksichtnahme (bitte ankreuzen):

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Arthritis                                 | <input type="checkbox"/> Verletzungen/Operationen                           | <input type="checkbox"/> Raucher                            |
| <input type="checkbox"/> Atemprobleme oder Asthma                  | <input type="checkbox"/> Herzprobleme                                       | <input type="checkbox"/> o ja <input type="checkbox"/> nein |
| <input type="checkbox"/> Bandscheiben                              | <input type="checkbox"/> Knochenbrüche                                      | <input type="checkbox"/> Rückenschmerzen                    |
| <input type="checkbox"/> Blutdruck                                 | <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen                                      | <input type="checkbox"/> Skoliose                           |
| <input type="checkbox"/> O hoch <input type="checkbox"/> O niedrig | <input type="checkbox"/> Krankenhausaufenthalt innerhalb des letzten Jahres | <input type="checkbox"/> Schmerzen im Körper                |
| <input type="checkbox"/> Diabetes                                  | <input type="checkbox"/> Krebs  | <input type="checkbox"/> Hypermobilität                     |
| <input type="checkbox"/> Geschwüre                                 | <input type="checkbox"/> Nackenschmerzen                                    | <input type="checkbox"/> andere Beschwerden bzw.            |

Beeinträchtigungen, körperliche Verletzungen, aktuelle Therapien oder psychische Gesundheitsthemen:

Schwangerschaft  ja  nein Geburtstermin \_\_\_\_\_ ev. Besonderheiten \_\_\_\_\_

### Wie/wo hast du vom YOGA-Kurs erfahren?

- |                                      |                                   |   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Zeitschrift | <input type="checkbox"/> Flyer    | <input type="checkbox"/> Website        |
| <input type="checkbox"/> Freunde     | <input type="checkbox"/> Internet | <input type="checkbox"/> Anderes: _____ |

Bitte bringe zum laufenden Yoga Unterricht deine eigene **YOGA-Matte** mit. Zur ersten Stunde wird auf Anfrage gerne eine Probe-Matte zur Verfügung gestellt. Yoga-Gute und Blöcke, Meditationskissen und eine leichte Zudecke sind abhängig von der individuellen Beweglich- und Befindlichkeit, also nicht unbedingt notwendig. **YOGA-Bekleidung** soll für die Körperübungen aus körpernahen Tops und eng **anliegenden kurzen bzw. langen Hosen** bestehen, eventuelle weitere Überbekleidung kann durchaus lockerer sitzen. Menstruation an den YOGA-Abenden ist in der Regel kein Grund für ein Fernbleiben. Umkehr-Positionen mögen allerdings achtsam und nicht zu intensiv ausgeübt werden. Wir beginnen die Yoga-Kurse pünktlich. Im Fall des Fernbleibens bitte ein SMS an 0660-3144874 bzw. E-Mail an [gabi@yogabi.at](mailto:gabi@yogabi.at) zur Info senden.

**Versäumte YOGA-Abende** können nach Rücksprache innerhalb der laufenden Kursperiode an einem anderen Wochentag nachgeholt werden. Aufpreis bzw. Abschlag von EUR 4,- wenn dabei YOGA I und YOGA II Klassen gemischt werden. Übertragung von versäumten YOGA-Stunden in eine nächste Kursperiode oder andere Personen bzw. Rückerstattung des YOGA Kursbeitrages ist nicht möglich (siehe [www.yogabi.at](http://www.yogabi.at)). Teilnahme an einem bzw. mehreren YOGA Kursen werden Block-Buchungen vorgereicht, da die Anzahl der TeilnehmerInnen räumlich begrenzt ist.

**Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Anmeldebedingungen** einverstanden und bleibe für alle gesundheitlichen und körperlichen Veränderungen und Entwicklungen eigenverantwortlich. Weder die YOGA Lehrerin noch Veranstalter können für ev. Verletzungen oder Schäden haftbar gemacht werden.

**Ich bin in guter physischer und psychischer Verfassung** und kann aktive und passive Bewegungen ohne körperliche Beeinträchtigung selbständig ausführen. Über etwaige Veränderungen an meinem Gesundheitszustand informiere ich die Yoga Lehrerin im Voraus. Die Teilnahme am Yoga Unterricht ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten.

**Unterschrift, Ort, Datum**