



YOGA

im Mondseeland

O YOGA kostenlos Schnuppern am2017

Anmeldung & Fragebogen MONDSEE YOGA I MO DIE MI | **YOGA II** Mo MI

Anmeldung & Fragebogen NUSSDORF für YOGA I Donnerstag (19.00 Uhr – 20.30 Uhr)

| | |
|------------------------------|--|
| Vor – und Zunamen | |
| So möchte ich genannt werden | |
| Strasse, PLZ und Wohnort | |
| Geburtsdaten | |
| Mobil Tel. | |
| E-Mail | Facebook <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| Beruf | |

i) Bisherige YOGA Erfahrungen

O gar keine O geringe Vorkenntnisse O jahrelange Yoga-Praxis ... Jahre | praktizierter YOGA Stil

O sportliche Aktivitäten, die du regelmäßig ausübst

ii) Gesundheitliche Themen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bandscheibenvorfall wo | <input type="checkbox"/> Herzprobleme welche ... |
| <input type="checkbox"/> Blutdruck o hoch <input type="radio"/> o niedrig | <input type="checkbox"/> Knochenbrüche welche ... |
| <input type="checkbox"/> Brust- o.a. Implantate (nicht Zahn) welche ... | <input type="checkbox"/> Krankenhaus im letzten Jahr warum... |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Schlaganfall wann... |

... mehr über meine Gesundheit

Gelenkschmerzen o Rücken | wo... o Nacken o Schulter o Hüfte o Knie
 o Skoliose (Fehlstellung der Wirbelsäule) o anderes ...

Atmung o RaucherIn o Astma o andere Atem-Themen...
 Kopfschmerzen o nie o gelegentlich o häufig
 Magen o Geschwüre o Verdauungsbeschwerden o anderes...

Bitte das Blatt auch auf der Rückseite ausfüllen und unterschreiben



... noch mehr über meine Gesundheit

| | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------------|---------------------------------|----------------------|
| Schwangerschaft | gehabt: o nein / o ja | wie viele | o aktuell: Geburtstermin | Besonderheiten |
| STRESS-Belastung im Alltag | o hoch | o mittel | o wenig | |
| Gehör | o Hörgerät | o Tinnitus | o anderes... | |
| Augen | o weit - / o kurzsichtig | wie stark ... | | o Augendruckprobleme |
| Operationen | wann & welche ... | | | |
| Krebs Tumor | wann & welche | | | |
| Nimmst du Medikamente | o nein | o ja welche ... | | |
| Psychische Themen | o Burn Out | o Depression | o Phobien & Ängste welche ... | |
| | o Schlafstörungen | o anderes ... | | |

Andere körperliche Verletzungen, aktuelle Therapien, psychische oder psychische Gesundheits-Themen oder was du an dieser Stelle noch sagen möchtest

.....

Wie würdest du deinen allgemeinen Gesundheitszustand bezeichnen:

o sehr gut o gut o geschwächt o schwach

Was möchtest du mit dem YOGA verändern oder erreichen, was sind deine Erwartungen an deine YOGA Praxis: ...

Wir beginnen die Yoga-Sessions pünktlich. YOGA-Bekleidung soll für die Körperübungen aus körpernahen Tops und eng anliegenden kurzen, hellen Hosen bestehen, eventuelle weitere Überbekleidung kann durchaus lockerer sitzen. Bitte keinen Schmuck tragen, keine Deos und keine Parfums. Bitte eine eigene YOGA Matte, Block und Gurt mitbringen. Für die YOGA Schnupperstunde kann die Ausstattung auch ausgeborgt werden.

Haftungsausschluß

Weder die YOGA Lehrerin noch eine beauftragte Vertretung noch ein Veranstalter können für ev. Verletzungen oder Schäden haftbar gemacht werden. Für ev. Verletzungen oder Schäden (sachlich, körperlich oder psychisch) des/der TeilnehmerInnen wird keine Haftung übernommen.

Ich bin mit den Kursbedingungen/AGBs lt. www.yogabi.at einverstanden und bleibe für alle gesundheitlichen und körperlichen Veränderungen und Entwicklungen vor, während und nach dem YOGA Kurs bzw. anderer YOGA Veranstaltung eigenverantwortlich.

Ich habe diesen Fragebogen mit bestem Wissen und Gewissen über meinen eigenen Gesundheitszustand ausgefüllt. Es ist mir kein Grund bekannt, warum ich YOGA nicht praktizieren sollte. Die Informationen auf diesem Blatt werden vertraulich behandelt. Ich bin damit einverstanden, dass ich den Anweisungen der YOGA LehrerIn bestmöglich folge. Ich bin damit einverstanden, dass im Unterricht ‚hands on‘ Techniken zum persönlichen Adjustment des Körpers durch die Yogalehrerin ausgeführt werden.

Ich bin in guter physischer und psychischer Verfassung und kann aktive und passive Bewegungen selbständig ausführen.

Ich darf eine kostenlose YOGA Schnupper konsumieren, und erst im Anschluss über eine etwaige Teilnahme am YOGA Kurs entscheiden. Kursbeitrag wird anteilig abzgl. der Schnupperstunde gerechnet. Die YOGA Einheiten eines Trimesters können nicht auf die nächste Periode oder andere Personen übertragen werden.

Ich weiß, dass die Teilnahme am Yoga Unterricht nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten ersetzt. Über etwaige Veränderungen meines Gesundheitszustandes oder Schwangerschaft informiere ich die Yoga Lehrerin sofort.

Unterschrift Ort und Datum