

YOGA

im Mondseeland

YOGA Project Zürich 2020

YOGA Garage ... 16. – 18. Oktober

Fr., 18.00 – 20.00 Uhr

Sa., 09.00 – 12.00 & 15.00 – 17.00 Uhr

So., 09.00 – 12.00 Uhr

Frühbucher-Bonus
sfr 290 (statt sfr 330)
nur bis 20. Sept. 2020

Vor – und Zunamen
So möchte ich genannt werden
Strasse, PLZ und Wohnort
Geburtsdaten
Mobil Tel.
E-Mail
Beruf

i) Bisherige YOGA Erfahrungen

- O gar keine O geringe Vorkenntnisse O jahrelange Yoga-Praxis | wie lange ... Jahre
| praktizierter YOGA Stil
- O bin selbst YOGA LehrerIn 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 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 Asthma 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/psychische 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 dieses YOGA Wochenende

>...

Praktisches für das YOGA Project Zürich

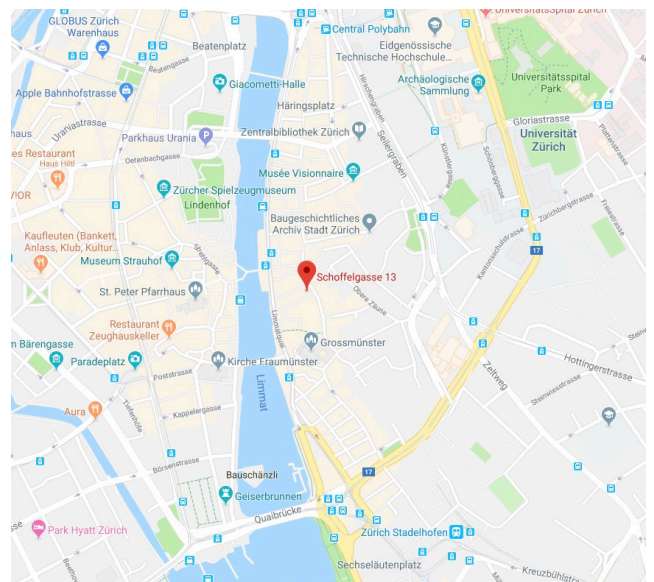
> Adresse: **yogagarage**, Schoffelgasse 13, 8001 Zürich | Tramhaltestelle Rathaus (Tram 2 und 4)
Veloparkplätze am Limmatquai

> **Übungszeiten:** Wir beginnen die YOGA-Einheiten pünktlich. Bitte vor der ersten YOGA Project-Einheit mindestens 15 Minuten früher da sein.

Freitag 18.00 – 20.00, Samstag 9.00 – 17.00, Sonntag 9.00 – 12.00

> **YOGA-Bekleidung** soll für die Körperübungen aus körpernahen Tops und eng anliegenden kurzen (oder wenn längere, dann hellen) Hosen bestehen. Weitere Überbekleidung kann durchaus lockerer sitzen. Decke und ein Handtuch mitbringen. Bitte keinen Schmuck tragen, keine Deos oder Parfums.

> **YOGA Spezial Workshops Anmeldung & Preise: YOGA Workshop-Betrag sfr 330 Frühbucherbonus: nur sfr 290 bei schriftlicher Anmeldung und Bezahlung bis zum 17. 02. 2020.** Die Überweisung im Voraus bitte **auf das Österreichische Konto VKB AT26 1860 0000 1602 6510, BIC VKBLAT2L** und die Anmeldung mailen gabi@yogabi.at.



Haftungsausschluß - Deine Angaben werden vertraulich behandelt.

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 TeilnehmerIn wird keine Haftung übernommen.

Ich bin mit den Kurs- & Workshop-Bedingungen/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 und erkläre folgendes:
 Es ist mir kein Grund bekannt, warum ich YOGA nicht praktizieren sollte.
 Ich bin bereit, den Übungs-Anleitungen der YOGA Lehrerin bestmöglich zu folgen.
 Ich bin damit einverstanden, dass im Unterricht ‚hands on‘ Techniken zur individuellen Unterstützung in den Übungen („Adjustment“) durch die Yogalehrerin, Gabriele I. Haslinger, ausgeführt werden.
 Ich hab nichts dagegen, dass ev. Fotos von der jeweiligen Veranstaltung veröffentlicht werden.
 Ich bin in guter physischer und psychischer Verfassung und kann aktive und passive Bewegungen selbständig ausführen.

Ich weiß, dass die Teilnahme am Yoga Unterricht nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten ersetzt. Über etwaige Veränderungen meines Gesundheitszustandes informiere ich die Yoga Lehrerin sofort.
 Ich bin damit – bis auf Widerruf einverstanden, 3 – 5 Mal jährlich über YOGABI Veranstaltungen per E-Mail informiert zu werden.

Unterschrift

Ort und Datum