yogabi

yogakurse | yogareisen | yogablog

# YOGA

## YOGA INTENSIV DRESDEN

***9. – 11. Feber 2024***

*im YOGA Loft | Niedersedlitz*

Fr., 18.00 – 20.00 Uhr
Sa., 09.00 – 12.00 & 15.00 – 17.00 Uhr
So., 09.00 – 12.00 Uhr

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

**Frühbucher-BONUS € 175** (statt € 195)
**nur bis 31.12.23**

**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**

☐ Bandscheibenvorfall | wo
☐ Blutdruck | o hoch o niedrig
☐ Brust- o.a. Implantate (nicht Zahn) | welche ...
☐ Diabetes
☐ Herzprobleme | welche ...
☐ Knochenbrüche | welche ...
☐ Krankenhaus im letzten Jahr | warum...
☐ 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...

**... 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

>...

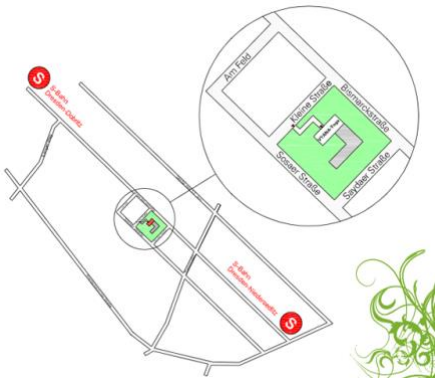
Wie würdest du deinen allgemeinen Gesundheitszustand bezeichnen:
o sehr gut o gut o geschwächt o schwach

>...

Was möchtest du mit dem YOGA verändern oder erreichen, was sind deine Erwartungen dieses YOGA Wochenende

## Praktisches für YOGA Project DRESDEN 2024

**> Adresse**: Dresden Niedersedlitz im YOGA LOFT, Saydaer Str. 6–8, Zugang über Kleine Strasse 1, 01257 Dresden. Ausreichend kostenlose Parkplätze. Öffentliche Verkehrsmittel: Strassenbahnlinien (Linie 1, Linie 6), S-Bahn, Buslinien 88, 65, 85, 86, 89




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

**> 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 2024 Anmeldung & Preise**:
YOGA Workshop-Betrag € 195.
***Frühbucherbonus:*** *nur € 175* (!) bei schriftlicher Anmeldung & Bezahlung bis zum 31. Dezember 2023.
Die Überweisung bitte **auf das Konto VKB AT26 1860 0000 1602 6510, BIC VKBLAT2L**. Anmeldung mailen gabi@yogabi.at.

## 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 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 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.

**Die Informationen auf diesem Blatt werden selbstverständlich vertraulich behandelt.**

*Unterschrift* ..... *Ort und Datum* .....