

FRAGEBOGEN „YOGA EINMALEINS“

Liebe/r TeilnehmerIn, bitte fülle den folgenden Fragebogen aus und hilf uns, Dich besser kennenlernen zu können, damit wir uns in unserer gemeinsamen Kurszeit optimal um Dich kümmern können. Vielen Dank!

Vorname/Name:

Beruf:

Geburtsdatum:

Wie verbringst Du die meiste Zeit Deines Tages?

Was erwartest Du am meisten von diesem Kurs?

Treibst Du Sport? Wenn ja, welchen und wie intensiv/wie oft?

Hast Du Erfahrungen mit Yoga? Wenn ja, wann/wo/für wie lange/wie intensiv? Wie waren Deine Erfahrungen?

Was ist Deine Motivation, mit Yoga zu beginnen? Bitte Entsprechendes ankreuzen:

- allgemeine körperliche Fitness
- Flexibilität
- Stärke
- Gelenkschmerzen
- Stressreduktion/Geistige Entspannung
- Mentale Klarheit
- Spass
- andere, nämlich:

Wie hast Du von diesem Kurs erfahren?

Bitte kreuze an, was auf Dich zutrifft:

- Schwangerschaft
- Chronische Sinusitis
- Augenerkrankungen
- Herzbeschwerden
- Hypotonie/Hypertonie
- Diabetis/Hypoglykämie
- Asthma
- Geschwüre
- Darmerkrankungen
- Immunerkrankungen
- Epilepsie

- Chronische Kopfschmerzen
- Bandscheibenvorfall
- Ischialgie
- Skoliose
- Wirbelgleiten
- Arthrose/Arthritis
- Rheuma
- Hernie
- chronische Schmerzen, nämlich:
- Allergie, nämlich:
- kürzliche Operation, nämlich:
- akute Verletzung, nämlich:

Bitte beschreibe alle anderen medizinischen oder gesundheitlichen Einschränkungen, von denen wir wissen sollten:

Im Notfall zu kontaktieren:

Name:

Telefonnummer:

Verhältnis (z.B. Ehepartner):

Vielen Dank für Deine Unterstützung!