**Namasté liebe Yogini und lieber Yogi**

Bitte fülle dieses Anmeldeformular vor deinem ersten Besuch bei uns aus. Deine Datendienen ausschliesslich der Erhebung deines Gesundheitszustandes, fallen unter die Schweigepflicht und werden nicht zu Marketingzwecken benutzt.

Name, Vorname:
Strasse:
PLZ / Ort:
Mobile:
E-mail:
Geburtsdatum:
Beruf:

1. Was hat dich bewogen, Yoga zu praktizieren bzw. was erhoffst du dir davon?
2. Hast du schon Yoga gemacht? Falls ja, wie lange, wie oft und welche Stilrichtung?
▢ Ja,….
▢ Nein
3. Nimmst du regelmässig Medikamente ein?
▢ Ja, folgende:
▢ Nein
4. Hast/hattest du schon mal eine Verletzung oder Beschwerden im Hals-Nacken-Bereich?
▢ Ja,….
▢ Nein
5. Wurde bei dir von einem Arzt jemals eine Wirbelsäulen-Instabilität (z.B. Bandscheibenvorfall, Skoliose) festgestellt?
▢ Ja,….
▢ Nein
6. Wie ist deine Rückengesundheit? Schildere bitte deine Erfahrungen oder ggf. bisherige Behandlungen:
7. Bist du zurzeit in ärztlicher Behandlung?
▢ Nein ▢ Ja, weil…
8. Hast du Long Covid oder Beschwerden der Atemwege (Asthma)?
▢ Ja….
▢ Nein
9. Hast du Arthritis, Arthrose oder Gelenkschmerzen?
▢ Ja, und zwar….
▢ Nein
10. Hattest du einmal eine Netzhautablösung oder leidest du an grauem Star?
▢ Ja
▢ Nein
11. Hast du Bluthochdruck?
▢ Ja
▢ Nein
12. Gibt es eine kürzlich zurückliegende Operation?
▢ Ja, nämlich….
▢ Nein
13. Wie ist deine Schlafqualität?
……..
14. Wie stressig ist dein Leben auf der Skala von 1 (=niedrig) bis 10 (=sehr hoch)?
……..
15. Wie hoch schätzt du deine körperliche Fitness ein auf einer Skala von 1 (=niedrig) bis 10 (= sehr hoch)?...
16. Wie oft hast du dich in den letzten 6 Monaten durchschnittlich pro Woche körperlich so bewegt, dass du etwas ins Schwitzen gekommen bist und einen beschleunigten Atem hattest? …
17. Womit hältst du dich körperlich fit? ……..
18. Gibt oder gab es psychische Themen (z. B. Belastungs-Burn-out, Depressionen o.ä.)
19. Gibt es einen medizinischen Grund, weshalb deine Leistungsfähigkeit und Belastung eingeschränkt und für die Teilnahme am Kurs relevant sein könnte? Falls ja: Kannst du trotzdem ohne zusätzliches Risiko trainieren?

☐ Ja, ich habe die entsprechenden Abklärungen bei meinem Hausarzt getroffen. Eine Abklärung ist aus meiner Sicht nicht nötig.

Unsere AGB sind verbindlich und online einsehbar (http://my\_yoga\_garden.ch). My Yoga Garden übernimmt keinerlei Haftung. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

▢ Ich habe die AGB und das Anmeldeformular zu Kenntnis genommen und bin damit einverstanden. (bitte ankreuzen)

Datum:

Unterschrift: