**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: