



# Gesundheitsformular

Die positive Kraft des Yoga ist ein großes Geschenk!

Die Körperstellungen in meinen Einheiten wähle ich stets sorgfältig aus. So weit wie möglich versuche ich, sie allen Teilnehmenden anzupassen und wenn nötig, individuell anzuleiten. Doch niemand kennt deinen Körper und dein momentanes Befinden besser als du selbst! Somit liegt die ganze Verantwortung stets bei dir! Respektiere deine Grenzen und Möglichkeiten! So wirst du vom Yoga reich belohnt werden.

Um dich möglichst gut begleiten zu können, bitte ich dich, mir die wichtigsten Angaben über deine Gesundheit anzugeben. Selbstverständlich behandle ich deine persönlichen Daten vertraulich.

Alle Angaben sind freiwillig.

Hast oder hattest du Probleme mit deinem Rücken, Nacken, Bandscheiben oder sonstiges?  
Wenn ja, welche und seit wann?

.....  
.....

Hast du Herz- oder Kreislaufprobleme?  
Wenn ja, welche und seit wann?

.....  
.....

Hast oder hattest du Probleme mit deinen Gelenken?  
Wenn ja, welche und seit wann?

.....  
.....

Leidest du an psychischen Problemen?  
Wenn ja, an welchen und seit wann?

.....  
.....

Hast du eine Schilddrüsenerkrankung oder hormonell bedingte Beschwerden?

Wenn ja, welche und seit wann?

.....  
.....

Könntest du schwanger sein?

.....  
.....

Hast du sonstige körperliche Beschwerden oder Krankheiten wie Bluthochdruck, Schilddrüsenprobleme, Migräne oder andere?

Wenn ja, welche und seit wann?

.....  
.....

Gibt es sonst noch etwas, was ich bezüglich deiner Gesundheit wissen müsste?

.....  
.....

Wenn du eine körperliche, psychische oder chronische Erkrankung hast oder Medikamente einnehmen musst, so empfehle ich dir vorgängig mit deiner/m behandelnden Ärztin oder Arzt abzuklären, inwieweit Yoga für dich geeignet ist. Falls sich diejenige/derjenige nicht mit Yoga auskennt, solltest du nachfragen, welche Bewegungen du vermeiden solltest und ob Meditation und Atemübungen für dich sinnvoll sind.

### **Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden**

Datum: .....

Vor- und Nachname: .....

Unterschrift: .....

Ich freue mich, dich in deiner Yogapraxis zu begleiten!

*Andrea Stalder*