

Gesundheitsfragebogen

Bitte füllen Sie diesen Gesundheitsfragebogen aus und senden Sie ihn vor Kursbeginn an mich zurück: sabine@santosayoga.de

Dies erleichtert das individuelle Anpassen der Yogastunden an Ihre Bedürfnisse und klärt über Kontraindikationen auf.

Vorname, Nachname:

Alter:

Kontaktmöglichkeit:

Bitte zutreffendes ankreuzen:

	Ja	Nein
niedriger Blutdruck		
Bluthochdruck, erhöhter Augendruck		
Schilddrüsenüberfunktion, Knoten in der Schilddrüse		
Kleine Myome		
Neigung zur Hyperventilation		
Chronische Bauchschmerzen / Blinddarmreizungen		
Bandscheibenvorfälle		
Nackenprobleme / Schmerzen		
Operationen in den letzten 5 Jahren		
Einnahme von schweren Antidepressiva		
Hüftprobleme / Schmerzen		
Knieprobleme / Schmerzen		
Gebärmuttersenkung		
Beckenbodenschwäche		
Yoga Vorkenntnisse		

Kontraindikation:

Da Yoga für Frauen zur Stressbewältigung sehr effektiv wirken kann, ist in folgenden Fällen von diesem Kurs abzuraten und einen anderen passenderen Kurs zu wählen: bei Schwangerschaft und bis 3 Monate nach der Entbindung, bei einem erhöhten Risiko für genetisch bedingten Brustkrebs, bei größeren Myomen, bei fortgeschrittener Endometriose, 3 Monate nach großen Bauchoperation, bei unspezifischen Bauchschmerzen, bei akuten Bandscheibenvorfällen und nach Herzoperationen nur mit ärztlicher Erlaubnis.

Bei Bluthochdruck und Schilddrüsenüberfunktion werden die Übungen angepasst.

Haftungsausschluss:

Als Teilnehmerin gehe ich grundsätzlich nur an meine individuelle Belastbarkeit und respektiere meine körperlichen Grenzen. Unwohlsein oder Schmerzen teile ich umgehend der Yogalehrerin mit. Die Teilnahme am Yogaunterricht erfolgt auf eigene Verantwortung. Für gesundheitliche Risiken, Verletzungen oder Folgeschäden übernimmt die Kursleitung keine Haftung

Kontakt für persönliche Rückfragen: Sabine Willmann, sabine@santosayoga.de

Mit meiner Unterschrift bestätige ich hiervon Kenntnis genommen zu haben.

Datum

Unterschrift