

Gesundheitsfragebogen



Name: _____
Alter: _____
Beruf: _____
Email: _____
Handy Nr. _____

	JA	NEIN
Bluthochdruck		
Schilddrüsenüberfunktion		
Kleine Myome		
Blinddarmreizungen		
Chronische Bauchschmerzen		
Nackenprobleme / Schmerzen		
Bandscheibenvorfall		
Operationen in den letzten 5 Jahren (welche)		
Osteoporose		
Hüftprobleme / Schmerzen		
Knieprobleme / Schmerzen		
Karpaltunnelsyndrom (Schmerzen in den Handgelenke)		
Sonstige Beeinträchtigungen physisch /mental		

Kontraindikation

Hormon-Yoga wirkt sehr effektiv, deshalb ist davon abzuraten, bei Schwangerschaft und 3 Monate nach der Entbindung, bei hormonell bedingtem Brustkrebs, bei größeren Myomen nur mit ärztlicher Erlaubnis, (kleine Myome verschwinden oft mit Hormon-Yoga-Übungen) und bei fortgeschrittener Endometriose. Auch nach Herzoperationen nur mit ärztlicher Erlaubnis.

Yoga Vorkenntnisse: ☺ gut ☺ mittel ☺ keine

Haftungsausschluss:

Als Yoga-Schüler gehe ich grundsätzlich nur an meine individuelle Belastbarkeit und respektiere meine körperlichen Grenzen. Unwohlsein oder Schmerzen teile ich umgehend dem Yoga-Lehrer mit. Für evtl. eintretende Gesundheitsschädigungen oder Verletzungen übernimmt der Lehrer / Anbieter keinerlei Haftung.

X _____

Datum und Unterschrift