

# Yoga am Natur - und Umweltzentrum Vogtland e.V. (NUZ e.V.)

## Fragebogen [BITTE IN GROßBUCHSTABEN AUSFÜLLEN!!!]

Liebe Teilnehmende an den Yogakursen, bitte beantworten Sie nachstehende Fragen sorgfältig, damit eine Yogapraxis Ihrer Gesundheit dienlich ist. Manche Beschwerden verlangen eine andere Herangehensweise und erfordern erhöhte Achtsamkeit. Sie helfen mir mit Ihren Angaben, wenn es notwendig ist, individuell vorzugehen und die Ausgangssituation besser einzuschätzen. Ihre Angaben unterliegen dem Datenschutz. Siehe dazu auch: Einwilligung gemäß DSGVO/ Geschäftsbedingungen.

1. Sind Sie mit den Unterrichtstechniken im Yoga vertraut? Haben Sie Yoga bereits in irgendeiner Form praktiziert?

---

---

2. Haben Sie irgendwelche Beschwerden, wie:

- akute Rücken- oder Gelenkprobleme, Bandscheibenvorfälle
- zurückliegende Operationen, frische Narben
- Starke Wirbelsäulenverformungen (Skoliose, Morbus Scheuermann, ...)
- Bluthochdruckbeschwerden / Funktionsstörungen der Schilddrüse
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Medikamenteneinnahme
- hoher Augeninnendruck / Netzhautablösung
- Atemwegsprobleme (Asthma, COPD ...) oder Rauchen
- psychische Erkrankungen
- Verspannungen / Kopfschmerzen / Migräne
- Schwangerschaft
- Sind Sie häufig Stresssituationen ausgesetzt?
- sonstiges:

---

---

---

---

---

3. Was wünschen Sie sich von Ihrem Yogakurs?

---

---

---

Datum:

Name:

Unterschrift: