



MONDSEE *Samstags-Workshops*

o 27.9. Beckenboden & 15.11. Schulter-Nacken-Kopf

YOGA – Spiraldynamik – Feldenkrais Methode u.v.m.

9.00 – ca. 17.00 Uhr (ca. 2 Std. Pause)

Preise inkl. 20 % MWSt.

€ 108 je Workshop-Tag

beide Tage € 200

Frühbucherbonus ☺
€ 190 bei Anmeldung bis 12.9.25 nur
Herbst-Workshops in Mondsee!

Bitte ankreuzen

☐ Sa., 27. Sept 25 | Beckenboden

☐ Sa., 15. Nov 25 | Schulter-Nacken-Kopf

☐ ☐ beide Workshop-Tage

Anmeldung

Vor – und Zunamen	
Strasse, PLZ und Wohnort	
Geburtsdaten	
Mobil Tel.	E-Mail

i) Bisherige YOGA Erfahrungen

O gar keine

O geringe Vorkenntnisse

O jahrelange Yoga-Praxis ... Jahre

| praktizierter YOGA Stil

O sportliche Aktivitäten, die du regelmäßig ausübst

ii) Gesundheitliche Themen

☐ Bandscheibenvorfall | wo

☐ Blutdruck | o hoch o niedrig

☐ Brust- o.a. Implantate (nicht Zahn) | welche ...

☐ Diabetes

☐ Herzprobleme | welche ...

☐ Knochenbrüche | welche ...

☐ Krankenhaus im letzten Jahr | warum...

☐ Schlaganfall | wann...

... mehr über meine Gesundheit

Gelenkschmerzen o Rücken | wo... o Nacken

o Skoliose (Fehlstellung der Wirbelsäule)

o Schulter

o anderes ...

o Hüfte

o Knie

Atmung

o RaucherIn

o Asthma

o andere Atem-Themen...

Kopfschmerzen

o nie

o gelegentlich

o häufig

Magen

o Geschwüre

o Verdauungsbeschwerden

o anderes...

Bitte das Blatt auch auf der Rückseite ausfüllen und unterschreiben



Schwangerschaft	gehabt: o nein / o ja wie viele		o aktuell: Geburtstermin Besonderheiten	
STRESS-Belastung im Alltag	o hoch		o mittel	
Gehör	o Hörgerät		o Tinnitus	
Augen	o weit - / o kurzsichtig wie stark ...		o Augendruckprobleme	
Operationen	wann & welche ...			
Krebs Tumor	wann & welche			
Nimmst du Medikamente	o nein		o ja welche ...	
Psychische Themen	o Burn Out		o Depression	
	o Schlafstörungen		o Phobien & Ängste welche ...	
	o anderes ...			

• • • • •

Was möchtest du verändern oder erreichen, was sind **deine Erwartungen** ...

Weder die YOGA Lehrerin noch eine beauftragte Vertretung noch ein Veranstalter können für ev. Verletzungen oder Schäden haftbar gemacht werden. Für ev. Verletzungen oder Schäden (sachlich, körperlich oder psychisch) des/der TeilnehmerIn wird keine Haftung übernommen.

☐ Ich habe diesen Fragebogen mit bestem Wissen und Gewissen über meinen Gesundheitszustand ausgefüllt und erkläre:

- ☐ Es ist mir kein Grund bekannt, warum ich YOGA nicht praktizieren sollte.
- ☐ Ich bin bereit, den Übungs-Anleitungen der YOGA LehrerIn bestmöglich zu folgen.
- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass im Unterricht ‚hands on‘ Techniken zur individuellen Unterstützung in den Übungen („Adjustment“) durch die Yogalehrerin, Gabriele I. Haslinger, ausgeführt werden.
- ☐ Ich bin in guter physischer + psychischer Verfassung + kann aktive + passive Bewegungen selbständig ausführen.
- ☐ Ich bin - bis auf Widerruf- damit einverstanden, 3 – 5 Mal/J. über YOGABI Events per E-Mail informiert zu werden.
- ☐ Ich weiß, dass die Teilnahme an dieser Veranstaltung nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten ersetzt. Über etwaige Veränderungen meines Gesundheitszustandes informiere ich die Yoga Lehrerin sofort.

bei Anmeldung und Überweisung
bis längstens 12. September 2025!

Die Informationen auf diesem Blatt werden vertraulich behandelt.