



# YOGA

**YOGA und viel Meer**

**4. – 11. Juli 2026**

Hotel Korinjak, Insel Iz

Vor – und Zuname

So möchte ich genannt werden

Strasse, PLZ und Wohnort

Geburtsdaten

Mobil Tel.

E-Mail

Beruf

**Frühbucher-BONUS bis 31.1.26**  
 > € 45 Ermäßigung auf das YOGA  
 Programm: NUR € 450 statt € 495!  
 plus  
**10 % auf Hotel-Buchung!**

**i) Bisherige YOGA Erfahrungen**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> O gar keine  | <input type="checkbox"/> O geringe Vorkenntnisse | O jahrelange Yoga-Praxis   wie lange ... Jahre<br>  praktizierter YOGA Stil .... |
| O bin selbst YOGA Lehrerin    O sportliche Aktivitäten, die du regelmäßig ausübst |  |  |

**ii) Gesundheitliche Themen**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bandscheibenvorfall   wo                         | <input type="checkbox"/> Herzprobleme   welche ...              |
| <input type="checkbox"/> Blutdruck   o hoch o niedrig                     | <input type="checkbox"/> Knochenbrüche   welche ...             |
| <input type="checkbox"/> Brust- o.a. Implantate (nicht Zahn)   welche ... | <input type="checkbox"/> Krankenhaus im letzten Jahr   warum... |
| <input type="checkbox"/> Diabetes   | <input type="checkbox"/> Schlaganfall   wann...                 |

**... mehr über meine Gesundheit**

- |                 |   |  |  |                                 |
|-----------------|---|--|--|---------------------------------|
| Gelenkschmerzen | <input type="checkbox"/> o Rücken   wo... <input type="checkbox"/> o Nacken | <input type="checkbox"/> o Schulter              | <input type="checkbox"/> o Hüfte                 | <input type="checkbox"/> o Knie |
|                 | <input type="checkbox"/> o Skoliose (Fehlstellung der Wirbelsäule)          |  | <input type="checkbox"/> o anderes ...           |                                 |
| Atmung          | <input type="checkbox"/> o RaucherIn  | <input type="checkbox"/> o Asthma                | <input type="checkbox"/> o andere Atem-Themen... |                                 |
| Kopfschmerzen   | <input type="checkbox"/> o nie  | <input type="checkbox"/> o gelegentlich          | <input type="checkbox"/> o häufig                |                                 |
| Magen           | <input type="checkbox"/> o Geschwüre  | <input type="checkbox"/> o Verdauungsbeschwerden | <input type="checkbox"/> o anderes...            |                                 |

Bitte das Blatt auch auf der Rückseite ausfüllen und unterschreiben

## **... noch mehr über meine Gesundheit**

Schwangerschaft	gehabt: o nein / o ja   wie viele ....	o aktuell: Geburtstermin ... ....   Besonderheiten ....
STRESS-Belastung im Alltag	o hoch                    o mittel	o wenig
Gehör	o Hörgerät                o Tinnitus	o anderes...
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 Phobien & Ängste   welche ...
	o Schlafstörungen	o anderes ...

**Andere körperliche Verletzungen**, aktuelle Therapien, psychische oder psychische Gesundheits-Themen oder was du an dieser Stelle noch sagen möchtest

>...

Wie würdest du deinen allgemeinen Gesundheitszustand bezeichnen:

o sehr gut            o gut            o geschwächt            o schwach

>...

Worum geht es dir in deiner YOGA Praxis, was ist deine Ambition, deine Motivation?

**> YOGA Übungszeiten** Beispiel auf der Website

**> YOGA-Bekleidung** soll für die Körperübungen aus **körpernahen Tops und eng anliegenden kurzen (oder wenn längere, dann hellen) Hosen bestehen**. Das ist wichtig, weil du als Teilnehmerin dadurch mehr von den Adjustments profitieren kannst. Weitere Überbekleidung kann durchaus lockerer sitzen. Decke und ein Handtuch mitbringen. Bitte keinen Schmuck tragen, keine Deos oder Parfums. Die YOGA Ausstattung (Matte etc.) wird vom Hotel bereitgestellt.

**> Anmeldung & Preise:**

2 Buchungen 1 x beim Hotel (Unterkunft und Verpflegung), 1 x bei Gabriele Haslinger (YOGA Programm)

für beides gilt ein **Frühbucherbonus bis 31.1.2026 bei 30 % Anzahlung**

\*\*\* YOGA Programm: nur € 450 (!) bei Anmeldung & 30 % Anzahlung bis 31. Januar 2026, später € 495

Die Überweisung bitte auf das Konto VKB AT26 1860 0000 1602 6510, BIC VKBLAT2L. Diese Anmeldung mailen gabi@yogabi.at.

\*\*\* **10 % Rabatt auf die Hotel-Buchungen** bis 31. Januar 2026 mit 30 % Anzahlung direkt beim Hotel Korinjak:

[reception@korinjak.com](mailto:reception@korinjak.com) – unbedingt mit dem Betreff: „**YOGA und viel Meer 4.-11. Juli 2026 / Gabriele Haslinger**“

Bitte unbedingt unser Retreat bei deiner Buchung so angeben, sonst kann sie u. U. nicht korrekt zugeordnet werden.

Die Hotel-Preise findest du auch hier: <https://www.gabriele-haslinger.at/yoga-seminare/>

## **Haftungsausschluß**

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 bin mit den Kurs- & Workshop-Bedingungen/AGBs insbesondere mit den Storno-Bedingungen lt. [www.gabriele-haslinger.at/einverstanden](http://www.gabriele-haslinger.at/einverstanden) und bleibe für alle gesundheitlichen und körperlichen Veränderungen und Entwicklungen vor, während und nach dem YOGA Retreat eigenverantwortlich.

Ich habe diesen Fragebogen mit bestem Wissen und Gewissen über meinen eigenen Gesundheitszustand ausgefüllt und erkläre folgendes:  
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 und psychischer Verfassung und kann aktive und passive Bewegungen selbstständig ausführen.

Ich weiß, dass die Teilnahme am Yoga Unterricht nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten ersetzt. Über etwaige Veränderungen meines Gesundheitszustandes informiere ich die Yoga Lehrerin sofort.

**Die Informationen auf diesem Blatt werden selbstverständlich vertraulich behandelt**

Unterschrift .....

Ort und Datum .....