



yogakurse | yogareisen | yogablog

MONDSEE *Spezial-Workshops*

Sa., 19. Sept. | 9.00 - 17.00 Uhr – **Rücken-Glück** Workshop

Sa., 21. Nov. | 9.00 - 17.00 Uhr – **Beckenboden** Workshop

YOGAmühle - Haidermühle 12, 5310 Mondsee

€ 108 inklusive Mittags-Snack

Early Bird ☺
Anmeldung **VOR dem 31. August 2026**
nur € 99 statt € 108 pro Workshop



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



YOGA AUSTRIA - BYO



www.yogabi.at – gabriele haslinger gabi@yogabi.at 0660 31 44 874

... 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

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

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 lt. www.yogabi.at einverstanden** und bleibe für alle gesundheitlichen und körperlichen Veränderungen und Entwicklungen vor, während und nach dem YOGA Kurs bzw. anderer YOGA Veranstaltung eigenverantwortlich.

☐ 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.

Bitte für die verbindliche Anmeldung ankreuzen:

- ☐ **Sa., 19. Sept.** | 9.00 - 17.00 Uhr – **Rücken-Glück** Workshop
- ☐ **Sa., 21. Nov.** | 9.00 - 17.00 Uhr - **Beckenboden** Workshop



Frühbucherbonus ☺
Anmeldung VOR dem 31. August
nur € 99 statt € 108

Unterschrift Ort und Datum
Die Informationen auf diesem Blatt werden vertraulich behandelt.