

# YOGA und viel Meer

***28. August – 4. September 2027***

Hotel Korinjak, Insel Iž – Kroatien

www.gabriele-haslinger.at
+43 660 31 44 874

**Frühbucher-BONUS bis 31. Januar 2027:**
**€ 45 Ermäßigung** auf das YOGA Programm: NUR € 450 statt € 495! **... plus:**
**10 %** auf Hotel-Buchung bis 31.1.27 (5 % bis 31.3.27)!

| |
|---|
| Vor – und Zunamen |
| So möchte ich genannt werden |
| Strasse, PLZ und Wohnort |
| Geburtsdaten |
| Mobil Tel. |
| E-Mail |
| Beruf |

**i) Bisherige YOGA Erfahrungen**

○ gar keine ○ geringe Vorkenntnisse ○ jahrelange Yoga-Praxis | wie lange ... Jahre | praktizierter YOGA Stil ....
○ bin selbst YOGA Lehrerin ○ sportliche Aktivitäten, die du regelmäßig ausübst

**ii) Gesundheitliche Themen**

☐ Bandscheibenvorfall | wo
☐ Blutdruck | ○ hoch ○ 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 | ○ Rücken \| wo... ○ Nacken ○ Schulter ○ Hüfte ○ Knie ○ Skoliose ○ anderes ... |
| Atmung | ○ RaucherIn ○ Asthma ○ andere Atem-Themen... |
| Kopfschmerzen | ○ nie ○ gelegentlich ○ häufig |
| Magen | ○ Geschwüre ○ Verdauungsbeschwerden ○ anderes... |

*Bitte das Blatt auch auf der Rückseite ausfüllen und unterschreiben*

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

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

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

>...

Wie würdest du deinen allgemeinen Gesundheitszustand bezeichnen: ○ sehr gut ○ gut ○ geschwächt ○ schwach

>...

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

>...

**> YOGA Praxis-Zeiten während des YOGA Retreats:** 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 31.1.2027***

***** YOGA Programm: nur € 450 (!) bei Anmeldung bis 31. Januar 2027, später € 495**

Den YOGA Retreat Beitrag stelle ich dir mit Erhalt deiner verbindlichen Anmeldung in Rechnung. Die Überweisung bitte **auf das Konto VKB AT26 1860 0000 1602 6510, BIC VKBLAT2L.** Diese Anmeldung mailen an info@gabriele-haslinger.at.

***** 10 % Rabatt auf die Hotel-Buchungen** bei bestätigter Direktbuchung bis 31. Januar 2027, 5 % bis 31. März 2027, direkt beim Hotel Korinjak: reception@korinjak.com – unbedingt mit folgendem Betreff: **„YOGA und viel Meer 28. August – 4. September 2027 / Gabriele Haslinger“** … sonst kann die Buchung 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** 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 selbständig 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 .....