



Anmelde-Formular für Yoga-Kurs bei Tanjas Yogawelt

Name: _____ Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Telefon: _____ Email: _____
Geburtsdatum: _____ Whats-App Gruppe: ja nein

1. Warum möchtest Du Yoga praktizieren und wie wichtig sind Dir folgende Punkte dabei?
Bewertung von 1-5 (1 = unwichtig, 2 = eher unwichtig, 3 = teils teils, 4 = eher wichtig, 5 = sehr wichtig)

Bewertung	Thema
	Abbau von Stress
	Spaß an Bewegung
	Achtsamkeit/Körpergefühl verbessern
	Ausgleich zu Ausdauer-/Krafttraining
	Konzentrationssteigerung
	Gesunderhaltung oder Regeneration
	Innere Ruhe finden
	Entspannung
	Einblick in Philosophie-Themen

2. Was ist Dein persönliches Ziel?

3. Berufliche Tätigkeit und Schwerpunkt der körperlichen Belastung:

4. Gibt es körperliche Einschränkungen, die zu berücksichtigen sind?

(Bandscheibenvorwölbung bzw. -vorfall, Gelenkprobleme z.B. Arthritis, Arthrose, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen, Herz-Kreislauf, Epilepsie, kürzliche Operationen, Schwangerschaft usw.)

5. Die AGB's incl. Datenschutzbestimmungen wurden mir ausgehändigt und ich erkläre mich mit den AGB's sowie der Bearbeitung und Nutzung o.g. Daten unter Berücksichtigung der Datenschutzgrundverordnung durch die Inhaberin einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift