

# Anmelde-Formular für Yoga-Unterricht 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