



Fragebogen Kundalini Yoga mit Christine Fischer

Fülle diesen Fragebogen bitte vollständig aus oder beantworten die Fragen in einem separaten Text. Erst einmal freue ich mich über dein Interesse für „Kundalini Yoga mit Christine Fischer“. Damit ich meinen Yoga-Gruppenunterricht individuell gestalten und auf eventuell vorhandene physische oder psychische Gegebenheiten eingehen kann, ist es sinnvoll, mir einige persönliche Informationen mitzuteilen. Meine Yoga-Stunde beinhaltet immer eine kleine Sequenz von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung sowie die individuelle Anpassung an die körperlichen Haltungen. Die Yoga-Stunde ist (wenn möglich) so angelegt und gestaltet, um deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen zu entsprechen. Alle Angaben sind freiwillig und werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Vorname/Name:

Geburtsdatum: Alter:

Adresse:

.....

Telefon: Email:

1

Wie bist du auf mein Yoga-Angebot aufmerksam geworden?

- ☐ Internet / Google ☐ Empfehlung ☐ Facebook ☐ Instagram
☐ Flyer ☐ Zeitschrift ☐ Andere:

Yoga & Sport

Praktizierst du Yoga, wenn ja, wie lange praktizierst du schon?

- ☐ noch nie
☐ weniger als 1 Jahr
☐ 1 - 4 Jahre
☐ 5 oder mehr Jahre

Wie häufig praktizierst du Yoga?

- ☐ nie
☐ ab und zu (einmal in mehreren Monaten, in Retreats)
☐ regelmäßig (1 bis 2 mal im Monat)
☐ einmal pro Woche oder mehr

Aus welchem Grund möchtest du Yoga praktizieren?

(Kreuze alle relevanten Möglichkeiten an)

- ☐ Was Neues kennenlernen, ausprobieren
☐ Regelmäßige Bewegung/ Gewichtsverlust, erhöhte Flexibilität, mehr Kraft, o.ä.
☐ Gesundheitliche Gründe (Erkrankungen, Schlaflosigkeit, Immunsystem stärken, Körperhaltung verbessern, Schmerzlinderung, o.ä.)
☐ Um mehr Gelassenheit, Achtsamkeit oder Ruhe in den Alltag zu bringen
☐ andere Gründe:



Praktizierst du Meditation?

☐ Ja ☐ Nein

Machst du regelmäßig Sport?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, was und wie häufig?

Gesundheit & Stress:

Leidest du unter:

Rückenschmerzen	☐ Ja ☐ Nein
Bandscheibenvorfällen	☐ Ja ☐ Nein
Carpal Tunnel Syndrom	☐ Ja ☐ Nein
Gelenkschmerzen	☐ Ja ☐ Nein
Blasenschwäche	☐ Ja ☐ Nein
Allergien	☐ Ja ☐ Nein
Herzkrankheiten	☐ Ja ☐ Nein
Bluthochdruck	☐ Ja ☐ Nein
Stresssymptome/Burnout	☐ Ja ☐ Nein
Verspannungen	☐ Ja ☐ Nein
Nackenproblemen	☐ Ja ☐ Nein
Knieprobleme	☐ Ja ☐ Nein
Arthrose/Rheuma	☐ Ja ☐ Nein
Krebserkrankung	☐ Ja ☐ Nein
Beckenbodenprobleme	☐ Ja ☐ Nein
Asthma/Bronchitis	☐ Ja ☐ Nein

Bestehen andere Beschwerden oder fühlst du dich irgendwie eingeschränkt?

.....

Hattest du kürzlich Operationen/Eingriffe?

.....

Besteht ein anderer Grund aus eigener Erfahrung oder auf ärztlichen Rat, weshalb du NICHT regelmäßig Yoga praktizieren solltest?

.....

Für Frauen: Besteht eine Schwangerschaft?

Oder eine kürzlich zurückliegende Geburt?

☐ Ja ☐ Nein



Wie gelassen bist du aktuell im Alltag?

- ☐ Gar nicht
☐ Wenig
☐ Ziemlich
☐ Sehr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Fragen ehrlich beantwortet zu haben und verzichte auf jegliche Ansprüche im Schadensfall. Ich übernehme die Verantwortung nur die Bewegungen und Übungen auszuführen, die meinen eigenen Möglichkeiten entsprechen. Zudem verpflichte ich mich die Yogalehrerin über allfällige gesundheitliche Probleme, Operationen und Schwangerschaften zu informieren. Die Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Wichtiger Hinweis: Die von mir angebotenen Yoga-Stunden sind eine nicht heilkundliche Tätigkeit. Es findet keine medizinische Diagnosestellung oder Behandlung statt. Ich diagnostiziere keine körperlichen oder seelischen Krankheiten und führen keine Heilbehandlungen durch. Mein Angebot ersetzt deshalb keine medizinische Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers. Bitte frage deine/n Ärztin/Arzt, ob dein Gesundheitszustand eine Teilnahme an meinen Yoga-Stunden zulässt.

Ort, Datum:

Unterschrift:

3

Info: Was ist Yoga und was brauche ich dazu?

„Jeder kann Yoga üben, der atmen kann.“ Das Zitat eines der berühmten Yogalehrers beschreibt, warum Yoga weder Sport noch Religion ist. Egal, wie alt man ist, wie unbeweglich oder wie schwer: Solange man atmen kann, steht Yoga als Weg zu Stille und körperlicher Zufriedenheit zur Verfügung.

Yoga wirkt ganzheitlich. Im Yoga geht es um Bewegung. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, Spannungen zu lösen, Blockaden zu durchbrechen, sowohl physisch als auch mental, kommen wir in Bewegung. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und kann uns als wunderbares Werkzeug für unseren anspruchsvollen Alltag dienen. Yoga ist weder Hochleistungssport noch ein Wettbewerb und ist für alle da. Wir üben mal dynamisch, mal statisch vor allem aber nicht verbissen. Die Übungen sind dir angepasst, sie fordern aber überfordern nicht. Die Praxis soll dir Spaß machen, wohltuend und erholsam sein. Du und dein Wohlbefinden stehen im Vordergrund.

Auf deiner Yogamatte kannst du die Außenwelt mit ihren To-Dos, den Stress, die Sorgen und Konflikte hinter dir lassen, durchatmen und Stress abbauen. Zudem lernst du Techniken, mit denen du auch im Alltag gelassener bleiben kannst. **Mit Yoga fühlst du dich einfach wohl.**

Yoga ist für alle da: Aber Menschen, die gesundheitliche Einschränkungen wie Bluthochdruck, Bandscheibenvorfall, Ischias oder ähnliches haben, sollten vor der Praxis ärztlichen Rat einholen, was empfehlenswert ist und was nicht. Für schwangere Frauen und auch nach der Geburt gilt: Nur bei ausgewiesenes Schwangeren- und Rückbildungs-Yoga-Angeboten üben. *Dies ist bei mir leider nicht möglich.*

Yoga ist sehr anpassungsfähig: Selbst für Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden, hat Yoga eine Menge zu bieten. Deine individuelle Anatomie bestimmt, wie beweglich du bist. Du solltest dich keinesfalls in eine Yoga-Pose hineinzwingen. (Verletzungsgefahr!) Der Begriff „Yoga“ umfasst sehr viel – was du am Ende daraus machst, ist deine Entscheidung. Yoga ist spirituell, kann aber für dich auch einfach die wöchentliche Bewegung sein.



Was brauchst du für die Yoga-Einheit?

Wie bei jeder Yoga-Stunde ist es natürlich wichtig, nicht mit einem vollen Bauch ins Yoga zu marschieren. Achte darauf, dass du bis zu zwei Stunden vorher nichts oder zumindest nichts Schweres isst. Auch kannst du dir selbst einen Gefallen tun, indem du dir etwas Zeit vor der Yoga-Stunde einplanst. Es bringt nichts, wenn du nach dem Büro in die Bahn hetzt, nur um dann leicht verschwitzt und kurz vor knapp auf die Yogamatte zu fallen. Nimm dir Zeit, um dich auf die kommenden 90 Minuten einzustimmen, geh noch einmal auf die Toilette und gib dir selbst ein paar Minuten, um in der (neuen) Umgebung anzukommen.

Trage bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit erlaubt und dich nicht einengt. Wenn du eine rutschfeste Yogamatte hast, darfst du diese gerne mitbringen. Auch darfst du deine Flasche Wasser dabei haben, obwohl es beim traditionellen Yoga nicht vorgesehen ist eine Trinkpause einzulegen. Sei pünktlich und komme (einigermaßen) entspannt an. Weil oft die ersten Minuten der Yoga-Stunde in der Stille verbracht werden, ist ein zu spät kommen für die anderen Teilnehmer eventuell störend.

Wie ist eine Yogastunde bei mir etwa aufgebaut?

- Ankommen / Kleine Atemsequenz (Pranayama)
- Aufwärmübungen
- Einstimmen auf die Stunde mit einem Mantra
- Yoga-Set (Kriya) / Körperarbeit, gezielt auf ein Thema wie z.B. Nieren, Rücken, Drüsen-/ Hormonsystem, Chakren, Immunsystem ...
- Tiefenentspannung (Shavasana)
- Meditation in Form einer Pranayama-Technik (Atmung), mit Mantren oder in Stille, für unterschiedliche Schwerpunkte wie z.B. gegen Ängste, innere Konflikte, für das Nervensystem, um zur Ruhe und in eine innere Konzentration zu kommen
- Ausstimmen aus der Stunde mit einem Mantra

Sende mir gerne deinen Fragenbogen vorab per Email info@kundaliniyoga-lb.de oder abfotografiert per Whats App an **0162-17 97 026**. So kann ich im Vorfeld meinen Yoga-Unterricht darauf ausrichten. Sonst bringe diesen bitte ausgefüllt zu deiner nächsten Yoga-Stunde mit!

Solltest du noch Fragen haben, dann melde dich gerne bei mir.

Sat Nam - Ich freue mich auf dich!