

Der 1:1 Yoga Kurs beinhaltet immer eine kleine Sequenz der Meditation + Entspannung und die individuelle Anpassung an die körperlichen Haltungen. Meine Yoga Einzelkurs ist so angelegt und gestaltet, dass sie Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen entsprechen. Bitte beantworten Sie die Fragen ehrlich, um von diesem personalisierten Programm bestmöglich zu profitieren. Füllen Sie diesen Fragebogen aus, oder beantworten Sie die Fragen in einem separatem Text. Ihre Antworten dienen mir als Leitfaden, damit ich Ihnen ein Programm erstellen kann das Ihrem Wohlbefinden dient.

Name:

Email:

Telefon:

Aufenthalt Fuerteventura:

Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

- weniger als 1 Jahr
- 1 - 4 Jahre
- 5 - 8 Jahre
- mehr als 8 Jahre
- noch nie

Wie häufig praktizieren Sie Yoga?

- noch nie
- ab und zu (einmal in mehreren Monaten)
- regelmäßig (1 bis 2 mal im Monat)
- einmal pro Woche
- 2 - 3 mal pro Woche
- täglich

Wie lange praktizieren Sie schon Meditation?

- weniger als 1 Jahr
- 1 - 4 Jahre
- 5 - 8 Jahre
- mehr als 8 Jahre
- noch nie

Wie häufig meditieren Sie?

- noch nie
- ab und zu (einmal in mehreren Monaten)
- regelmäßig (1 bis 2 mal im Monat)
- einmal pro Woche
- 2 - 3 mal pro Woche

Wie alt sind Sie?

Aus diesem Grund möchte ich Yoga Einzelstunden nehmen (Kreuze alle relevante Möglichkeiten an)

- Gesundheitliche Gründe (Gewichtsverlust, Verletzungen, Schlaflosigkeit, erhöhte Flexibilität und Kraft usw.)
- Um meinen Charakter zu verbessern (Gelassenheit, geistige Klarheit, Geduld, Ruhe, Konzentration usw.)
- Die richtige Ausführung der Übungen während des Trainings und der Yoga-Haltungen
- Meine eigene Meditationspraxis zu entwickeln
- weitere Gründe (bitte genauer erläutern):

Ich würde gerne Yoga machen für (Zeit):

- 60 Minuten
- 90 Minuten

Ich möchte gerne x Einheiten terminieren:

- 1 Einheit
- 3 Einheiten
- 5 Einheiten
- 10 Einheiten
- andere Anzahl:

**Haben Sie aktuelle Verletzungen, die Sie beachten sollten? Medikamente?
Wenn ja, hat Ihr Arzt sein Einverständnis gegeben, Yoga zu praktizieren?**

Was möchten Sie nach Ihr Yoga Einheit/ Einheiten erreichen?

Haben Sie weitere Kommentare, Fragen oder Bedenken?

Alle hier und während des Programms ausgetauschten Informationen werden vertraulich behandelt. Nach Erhalt Ihrer Antworten werde ich Sie per Email kontaktieren um unseren Starttermin und weitere Einheiten zeitlich zu planen. Ich freue mich!