

Anmeldeformular

Vorname / Name: _____
Strasse: _____ PLZ / Ort: _____
Telefonnummer G.: _____ Telefonnummer Mobile.: _____
E-Mailadresse: _____ Geburtsdatum: _____

Ich werde vorwiegend an folgendem Kurs teilnehmen: yoga@afterwork yoga@lunch

Damit ich Dir allfällige Alternativübungen geben kann, möchte ich gerne folgendes über Deine Gesundheit wissen und Dir mitteilen:

Nimmst Du regelmässig Medikamente? nein ja, welche _____

Ist Dein Blutdruck normal? ja hoch tief

Sonstige Beschwerden / Verletzungen? nein ja, welche _____

Übe während der Menstruation achtsam und sanft und gönne Dir öfters eine Ruhepause. Ich empfehle Dir während dieser Zeit auf Umkehrstellungen (z.B. Kopfstand, Pflug, Schulterstand) zu verzichten.

Jeder von uns hat seine persönlichen Gründe, Yoga zu praktizieren. Am besten definierst und erfährst Du Yoga für Dich selbst. Wichtig dabei ist, dass Yoga kein Wettbewerb zwischen Dir und Deinem Körper oder anderen Kursteilnehmern ist. Yoga zu üben bedeutet nicht „schneller, höher, weiter“, sondern den Moment bewusst zu erleben. Ungeachtet dessen wie beweglich Du bist, solange Du dich wohlfühlst, Du richtig atmen kannst, ist die Position in ihrer Individualität und genau zu diesem Zeitpunkt perfekt. Schenke Deinem Körper Achtsamkeit und respektiere die natürlichen Grenzen.

Yogamatten stehen Dir zur Verfügung. Zieh Kleider an, in denen Du dich wohlfühlst und Dich nicht einengen. Am Anfang und am Ende der Stunde folgen einige Minuten der Entspannung. Bring ein paar Socken mit, damit Du nicht frierst. Idealerweise sollten zwei Stunden vor dem Unterricht keine Mahlzeiten mehr eingenommen werden. Wasser oder Tee ist jedoch in Ordnung. Yoga wird schweigend, meditativ geübt. Deine allfälligen Fragen können vor oder nach der Stunde gestellt werden und werden dann auch gerne beantwortet.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Datum

Unterschrift

Corinne Jenni dipl. Yoga- und Kinderyogalehrerin

yoga@town