

Gesundheitliche Hinweise

Die Übungsserie von Dinah Rodrigues darf und muss bei Bedarf individuell angepaßt werden. Damit ich die Übungen speziell vorbereiten und für Sie anpassen kann, bitte ich Sie, mir vor Kursbeginn folgende Fragen zu beantworten:

Name _____ Alter _____

Wie ist ihr Blutdruck?

- Normal
- Viel zu hoch
- Eher erhöht
- Eher niedrig
- Sehr niedrig

Haben Sie Rückenprobleme?

- nein
- ja. Wenn ja, in welchem Wirbel-Bereich: _____
- Anderes _____
- Bemerkungen _____

Haben Sie Gelenkprobleme?

- nein
- ja. Wenn ja, in welchen Gelenken: _____
- Bemerkungen _____

Andere Beschwerden / Symptome:

- Beckenbodenschwäche _____
- Menstruationsbeschwerden _____
- Schwindel / Gleichgewichtsprobleme _____
- Schilddrüse _____

(1) Hormon Yoga ist nicht geeignet in der Schwangerschaft, nach einer Brustkrebsoperation bei hormonbedingtem Krebs, in den ersten 6 Monaten nach einer OP im Bauchraum, bei akuten Entzündungen im Bauchraum.

(2) Eine ärztliche Zustimmung ist erforderlich nach Brustkrebsoperationen von nicht hormonell bedingtem Krebs, nach kosmetischen Brustoperationen, nach einer Total-OP, nach jeder anderen OP, bei akuten Herzkrankheiten, nach einer Herz-OP, bei akuter Endometriose, bei großen Myomen, bei starker Osteoporose, bei nicht diagnostizierten Bauchschmerzen. Eine Rückprache mit Ihrem Arzt ist in jedem Fall richtig.

Ich bestätige, dass bei mir keine der unter (1) genannten Kontraindikationen vorliegen.

Ich bestätige, bei Vorliegen einer der unter (2) genannten Kontraindikationen eine ärztliche Zustimmung vorzulegen.

Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____