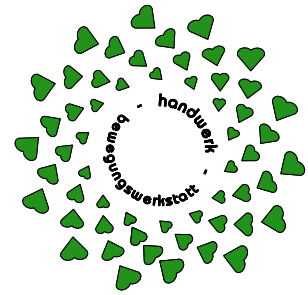


# Gesundheitsfragebogen

zur Ausübung von Hormon Yoga



Praxis für Physiotherapie  
 Tanja Mifka  
 Rheinstraße 32  
 56355 Nastätten  
 Fon: 06772 / 9186116  
 E-Mail: info@tanja-mifka.de

## Teilnehmer:

Name & Alter: .....  
 Beruf: .....  
 E-Mail / Fon: .....

Indikation	ja	nein
niedriger Blutdruck		
Bluthochdruck, erhöhter Augendruck		
Schilddrüsenüberfunktion, Knoten in der Schilddrüse		
Neigung zur Hyperventilation		
kleine Myome		
Chronische Bauchschmerzen / Blinddarmreizungen		
Nackenprobleme / Schmerzen		
Bandscheibenvorfälle		
Operationen in den letzten 5 Jahren (welche)		
Einnahme von schweren Antidepressiva		
Hüftprobleme / Schmerzen		
Knieprobleme / Schmerzen		
Ohren- und Nebenhöhlenerkrankungen		
Gebärmuttersenkung		
Osteoporose		

Weshalb möchten Sie Hormon-Yoga kennenlernen? .....

Yoga Vorkenntnisse: 😊 gut      😊 mittel      😊 keine

**Kontraindikation:** Da Hormon-Yoga sehr effektiv wirkt, ist davon abzuraten bei Schwangerschaft und bis 3 Monate nach der Entbindung, bei einem erhöhten Risiko für genetisch bedingten Brustkrebs, bei größeren Myomen, bei fortgeschrittener Endometriose, 3 Monate nach großen Bauchoperationen, bei unspezifischen Bauchschmerzen, bei akuten Bandscheibenvorfällen. Nach Herzoperationen ist eine ärztliche Erlaubnis notwendig. Bei Bluthochdruck und Schilddrüsenüberfunktionen werden die Übungen angepasst.

**Haftungsausschluss:** Als Yoga-Schüler(in) gehe ich grundsätzlich nur an meine individuelle Belastbarkeit und respektiere meine körperlichen Grenzen. Unwohlsein oder Schmerzen teile ich umgehend der Yoga-Lehrerin mit. Für evtl. eintretende Gesundheitsschädigungen oder Verletzungen übernimmt diese keine Haftung.

Nastätten, den .....

(Unterschrift des Kursteilnehmers)