

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für folgenden Workshop an:

Thema & Datum:



Veranstaltungsort: Raum Lichtblick
Bachstraße 36
77880 Sasbach

Vor- und Nachname:

Straße und Hausnummer:

PLZ und Ort:

Telefon:

Email:

Geburtsdatum:

Die Teilnahmegebühr von _____ Euro zahle ich vor Ort bar.

Im Anhang findest Du einige Infos zum Yoga und meinen Gesundheitsbogen. Darin habe ich alle Punkte notiert, die für mich wichtig sind, um gesundes und verantwortungsvolles Yoga zu unterrichten. Deine Angaben behandle ich natürlich streng vertraulich. Bitte fülle diesen aus und gebe ihn, zusammen mit der Anmeldung wieder an mich zurück.

Du nimmst eigenverantwortlich an dem Workshop teil und entbindest Laura Lamm von jeglicher Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Falls Du noch Fragen hast, kannst Du Dich gerne bei mir melden.

Ich freu mich auf Dich

Lieber Gruß

Laura

Datum:

Unterschrift:

Wichtige Infos rund um Yoga

Falls Du zum ersten Mal Yoga machst, habe ich Dir hier einige Infos zusammengestellt.

Wer kann alles Yoga machen?

Die wunderbare Antwort lautet: Jeder kann Yoga praktizieren! Einer der großen Yogalehrer unserer Zeit, T. Krishnamacharya, sagte einmal folgenden, genialen Satz: "Nicht der Mensch muss sich dem Yoga anpassen, sondern der Yoga dem Menschen!" Dieser Satz ist der Leitgedanke, der alle meine Stunden trägt. Prinzipiell ist Yoga für jeden Menschen erfahrbar, da die einzelnen Übungen und Techniken sehr gut auf individuelle Bedürfnisse anzupassen sind. Kannst Du atmen, kannst Du Yoga machen! Leider denken heute sehr viele Menschen sie seien nicht beweglich genug um Yoga zu machen. Das ist in etwa so, als würde ich behaupten, ich sei zu hungrig, um zu essen. Gerade für Menschen, die denken, sie seien weniger beweglich, ist Yoga eine wunderbare Möglichkeit, um den Körper wieder flexibler und geschmeidiger werden zu lassen.

Was musst Du mitbringen?

Kleidung: Am Besten praktizierst Du Yoga in bequemer Kleidung, z.B. einer Leggings oder Jogginghose, in der Du Dich gut bewegen kannst. Da wir in der Anfangs- und Endentspannung für einige Minuten liegen, kannst Du Dir etwas Wärmeres zum Überziehen und ein paar Socken mitbringen.

Yogamatte: Du brauchst am Anfang noch keine eigene Yogamatte, da ich welche zum Ausleihen habe. Diese muss nach der Benutzung wieder gereinigt werden, Reinigungsmittel gibt es vor Ort. Wenn Du nach einiger Zeit merkst, dass Yoga das Richtige für Dich ist und Du länger dabei bleiben möchtest, dann empfehle ich Dir, den Kauf einer eigenen Yogamatte.

Meine Yogakultur

Vor der Stunde: Um in den vollen Genuss der Stunde zu kommen, solltest Du mindestens zwei Stunden vorher nichts mehr essen und wenig trinken. Verspürst Du einen großen Hunger, kannst Du eine Banane oder einige Nüsse essen.

Handy- und Schuhfreie-Zone: Bitte ziehe Deine Schuhe am Eingang aus und nimm sie mit in die Garderobe. Unser kompletter Raum ist eine schuhfreie Zone. Du kannst gerne barfuß oder in Socken sein. Bitte schalte auch während Deines Aufenthaltes bei uns Dein Handy aus. ☺

Parfüm: Bitte kein Parfüm auftragen. Während der Asanas und Pranayama atmen wir teilweise sehr tief, dabei können Parfümdüfte sehr unangenehm sein.

Pünktlichkeit: Bitte nimm Rücksicht auf die anderen Kursteilnehmer und mich und komme pünktlich, spätestens 5 Minuten vor Beginn, zur Yogastunde.

Parken: Wir haben leider nur eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen vor dem Raum. Die Parkplätze, die mit „Lichtblick“ gekennzeichnet sind kannst Du gerne benutzen. Sind diese belegt, kannst Du entlang der Zellerstraße parken (Die Straße, die nach oben zur Hauptstraße führt). An der Schule sind ebenfalls noch Parkplätze, die abends benutzt werden können. Bitte nicht im Hof vor unserem Raum parken. Dankeschön ☺

Mach es zu deinem Yoga: Das ist mir besonders wichtig. Du kennst Dich und Deinen Körper am Besten. Erkenne Deine Grenzen und gehe liebevoll mit Deinem wunderbaren Körper um – er hat es verdient! Im Yoga geht es nicht um Ehrgeiz oder darum ein Ziel zu erreichen. Vielmehr dreht es sich um das Etablieren eines inneren Friedens. Wann immer Dein Körper eine Pause braucht, gönne sie ihm.

Gesundheitsbogen

Bitte nimm Dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen. Deine Daten behandle ich streng vertraulich und nutze sie ausschließlich zum Zwecke des gesunden Unterrichts.



Wie würdest Du Deinen gesundheitlichen Zustand aktuell beschreiben:

- Ich bin gesund und körperlich fit.
- Ich bin eigentlich gesund, aber gerade:
- Ich hatte in der Vergangenheit oder habe aktuell mit folgenden Beschwerden zu kämpfen:

- Bandscheibenvorfall

Wann hattest Du den BSV und an welchem Wirbel?

Gibt es Haltungen die Du nicht mehr einnehmen kannst? Wenn ja welche:
(Bei einem Bandscheibenvorfall sind vor allem Vorbeugen und Drehungen in den ersten Monaten nach dem BSV absolut tabu.)

Wie lange liegt der Bandscheibenvorfall zurück?

Hat Dir Dein Arzt sein Ok für Yoga gegeben? (Falls nicht, bitte mit dem Arzt abklären, ob Du Yoga machen kannst.)

- Verletzungen, durch die ich Einschränkungen/Beeinträchtigungen habe:
- sonstige Krankheiten z.B. Bluthochdruck, Schwindel, Herzkreislaufprobleme etc., andere Beschwerden oder frühere Unfälle (Auch hier bitte mit dem Arzt abklären, ob Du Yoga machen kannst.)

(bitte wenden ☺)

Wie würdest Du Deine körperliche Vitalität beschreiben?

5) Sonstiges – Bitte kreuze an was auf Dich zutrifft:

- Ich mache Yoga schon seit _____ Yoga-Stil: _____
- Ich habe noch nie Yoga gemacht.
- Ich habe schon mal Yoga gemacht, aber das ist schon _____ her.
- Ich bin Raucher/in. (Diese Frage stelle ich, damit ich weiß welche Atemübungen für Dich die Richtigen sind bzw. welche Du nicht ausführen solltest.)