

## ANMELDEFORMULAR FÜR YOGA-KURSE

### Fortlaufende Kurse

- Kurs „Yoga in der Schwangerschaft“ Luzern / Hochdorf / Oberkirch
- Kurs „Yoga zur Rückbildung mit Baby“ Luzern/ Hochdorf/ Sursee
- Kurs „Yoga zur Rückbildung ohne Baby“ Luzern
- Kurs „Baby Yoga“ ab 3 Monate/ab Krabbelalter, Hochdorf/Luzern
- Kurs „Yoga für Kinder“, ab 6 Jahren Hochdorf
- Kurs „Yoga für Kleinkinder“, 3-5 Jahre Hochdorf
- Kurs „Yoga für Jugendliche“, ab 12 Jahren Hochdorf
- Kurs „Yoga Nidra“ (Tiefenentspannung) Luzern / Hochdorf
- Kurs „Hatha Yoga“ Luzern/Hochdorf

### Spezielle Kurse

- Kurs „Yoga für die Frau“
- Kurs „Yoga für Nacken, Schultern“
- Kurs „Yoga für die Organe“
- Kurs „Beckenboden“
- Kurs „Yoga für den Rücken“
- Kurs „Stressbewältigung für Erwachsene“
- Kurs „Stressbewältigung für Kinder“
- Kurs „Babymassage“

Bitte ankreuzen und gewünschter Kursort markieren. Beim Kinderyoga bitte durch die Eltern ausfüllen lassen. Name des Kindes notieren. Beim Rückbildungsyoga bitte auch Name des Babys notieren. Danke!

Name, Vorname:

Voraussichtlicher Geburtstermin:

Adresse:

Telefon / E-mail:

Kursbeginn:

Fragen zum Gesundheitszustand der Kursteilnehmerin/ des Kursteilnehmers

Leiden Sie an folgenden Erkrankungen?

JA

NEIN

Degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates:

-Bandscheibenvorfälle



-schwere Skoliose



-schwere Kyphose



Endogene Depressionen



Akute Psychosen:

-Dämmerzustände



-Wahnvorstellungen



-Schizophrenie



Epilepsie



Herz-Kreislaufenerkrankungen



Schwangerschaftsbeschwerden? Welche? \_\_\_\_\_



Andere Erkrankungen? Welche? \_\_\_\_\_



Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

### INFORMATIONEN UND KURSBEDINGUNGEN

Wir üben in bequemer Kleidung aus Naturfasern und barfuss / rutschfesten Socken.

Mit Ihrer schriftlichen Anmeldung ist der Kursplatz für Sie reserviert für die ausgeschriebene Dauer des Kurses. Der Kurs ist per Einzahlungsschein vor Kursbeginn zu bezahlen oder am ersten Kurstag bar. In einer schwierigen finanziellen Lage können Sie nach Absprache das Kursgeld in Raten bezahlen.

Können Sie an Lektionen nicht teilnehmen wegen Ausfällen Ihrerseits (Ferien, Krankheit...) werden Ihnen die Lektionen nicht gut geschrieben. Sie können jedoch die verpasste Lektion in einer andern Gruppe nachholen. Gibt es Ausfälle meinerseits (Krankheit...) werden Ihnen die ausgefallenen Lektionen gut geschrieben.

Yoga ist ein sanftes achtsames Umgehen mit sich selbst und seinem Körper. Die eigenen Grenzen werden nie überschritten. Sie fühlen sich danach entspannt und belebt. Sollten Sie Beschwerden oder bestimmte Wünsche haben, bitte ich Sie mir dies bei der Anmeldung mitzuteilen. So kann ich den Kurs optimal für Sie ausrichten.

Haftung und Versicherung liegen in der Verantwortung der Teilnehmenden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, das Anmeldeformular wahrheitsgetreu ausgefüllt zu haben und mich an die Kursbedingungen zu halten.

Datum und Unterschrift

Anmeldung einsenden an:

Rita E. Fecker, Schibbiweg 5, 6006 Luzern

041 910 46 66

[yogarita@bluewin.ch](mailto:yogarita@bluewin.ch)

[www.yogarita.ch](http://www.yogarita.ch)