



YOGA Inschrijf formulier 2011-2012

Aurin Yoga Centrum Annie Boekhout Minnepoortstraat 6, 4515 BC IJzendijke
telefoon: 0117-301919 yogacentrum@zeelandnet.nl www.yogacentrum.org

*Yoga is volkomen veilig, maar bepaalde lichamelijke of psychische aandoeningen vragen om voorzichtigheid en extra aandacht. Deze gegevens zijn noodzakelijk voor uw veiligheid en ten behoeve van uw gezondheid en welzijn.
Alle gegevens worden in vertrouwen behandeld.*

Voornaam:.....Achternaam:.....

Adres:.....

Postcode:.....Plaats:.....

Tel:.....e-mail:.....

Geboorte d.d:.....Beroep:.....

Gewicht:ca.....kg Hobbies:.....

Heeft U eerder yoga gedaan: ja nee

Zo ja, o.l.v.....te.....hoe lang.....

Wat is uw belangrijkste reden(en) om yoga te beoefenen.....

.....
.....
.....

Heeft U lichamelijke of psychische klachten?.....

.....
.....
.....hoe lang?.....

Bent U in behandeling bij een arts/therapeut? ja nee Zo ja, bij wie?

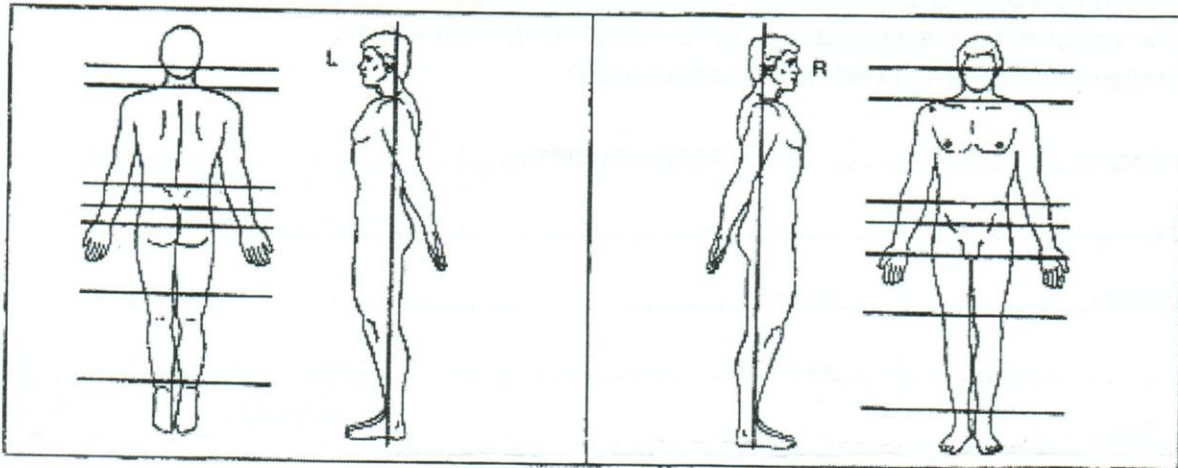
.....reden.....
.....

Gebruikt U medicijnen op recept? Zo ja, voor.....

.....
.....
Medische geschiedenis (ernstige ziektes, operaties met d.d.)
.....
.....

Aankruisen graag:

- | | | | |
|------------------|--|---------------|--|
| Hoge bloed druk: | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Pace maker: | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee |
| Trombose: | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Spataderen: | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee |
| Pinnen/platen: | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Osteoporosis: | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee |
| Kanker: | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Zwanger: | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee |



Gebieden van spier of gewrichts klachten aankruisen of inkleuren a.u.b.

Yoga heeft een harmoniserende werking op lichaam en geest. De verfijnde ademhaling, asana's en kriya's gecombineerd met een meditatieve aandacht maken krachten vrij die spanningen en pijn kunnen verlichten. Men ontwikkelt meer flexibiliteit, vitaliteit, en een betere conditie zowel lichamelijk als geestelijk. Er wordt zonder dwang gewerkt voor een algemeen gevoel van welzijn. U kunt een beetje ongemak ervaren tijdens of na bepaalde oefeningen als U voor het eerst aan yoga doet, zoals misselijkheid, of duizeligheid of een verandering in uw spijsvertering of emotionele toestand. Deze reacties zijn normaal, maar bij twijfel altijd even overleggen.

Lessen worden op eigen verantwoordelijkheid gevolgd.

U bent ingeschreven voor de yogacursus na het invullen en opsturen van dit ondertekende inschrijfformulier.

d.d..... handtekening.....

YOGAGROEP invullen a.u.b. **plaats**..... **.....dag** **tijd**.....