

YamYoga – aus Liebe zum Leben

Potsdam, Sept. 2018

Liebe*r Yoga Teilnehmer*in,

ich freue mich über deine Anmeldung bei YamYoga! Damit ich die Yogastunden optimal auf alle Teilnehmenden abstimmen kann, beantworte bitte die folgenden Fragen. Natürlich behandle ich alle Informationen absolut vertraulich! Dein Platz ist fest reserviert, sobald die Kursgebühr bei mir eingegangen ist (per Überweisung oder bar).

Gesundheit

Liegen Beschwerden / Verletzungen vor? Wenn ja, welche?

(Stress, Unruhe, Migräne, Rücken- / Knie-Schmerzen, Bandscheibenvorfall, ...)

Wünsche und Ziele

Was möchtest du durch deine Yogapraxis bewirken? Bitte unterstreiche und ergänze:

Körperliche Fitness (Flexibilität, Kraft, Ausdauer, Abnehmen, ...)

Geistige Klarheit & Gelassenheit (bessere Konzentration, guter Umgang mit Emotionen, ...)

Entspannung (Regeneration und Ausgleich zum Alltag, ...)

Spirituelle Entwicklung (Selbstverwirklichung, Erfahrung des höheren Selbst, ...)

Sonstiges (Wohlbefinden, Verbundenheit in der Gruppe, ...)

Yoga Erfahrung

Seit wann und wie häufig übst du Yoga, wie genauer?

(... Kurs/e besucht, seit ... Jahren / selbständig, etwa ... mal wöchentlich / sporadisch / bisher gar nicht, ...)

Ganzheitlich / Hatha / Kundalini / Ashtanga / Yin / Meditation /

Weitere Mitteilungen

Kontakt

Handy: Email:

Ich bringe meine eigene Yogamatte mit / Ich möchte eine Yogamatte leihen

Bitte bring bequeme Kleidung, Wollsocken, evt. eine Decke und Wasser mit.

Vielen Dank! Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis und wünsche dir eine gute Zeit!

Loka Samasta Sokino Bavantu – Möge es allen Wesen auf allen Ebenen gut gehen, mögen alle Glück und Harmonie erfahren!

Bis bald, Om Shanti, deine Sarah Shaktidasi