

Persönlicher Fragebogen

Die Angaben helfen mir dabei, dich kennenzulernen und den Yogaunterricht individuell auf dich abzustimmen.

Die Angabe* unter Punkt 1 sind für die Organisation deiner Teilnahme erforderlich. Ab Punkt 2 kannst du selbst entscheiden, welche Fragen du beantworten möchtest.

01 · DAS BIST DU

Vorname & Nachname *

Geburtsdatum

Größe * _____ cm

Gewicht * _____ kg

Sternzeichen            

Telefonnummer *

E-Mail *

02 · DEIN YOGA

Hast du bereits Yoga-Erfahrung?

- ☐ keine
- ☐ erste Erfahrungen
- ☐ regelmäßig
- ☐ sehr erfahren

Seit wann praktizierst du Yoga?

Was möchtest du aus deiner Zeit bei P.i.T. mitnehmen?

- ☐ Bewegung & körperliche Aktivität
- ☐ Entspannung
- ☐ Stressabbau
- ☐ mehr Körpergefühl
- ☐ Kraft & Stabilität
- ☐ Beweglichkeit
- ☐ Zeit für mich
- ☐ etwas Neues ausprobieren
- ☐ anderes: _____

Gibt es etwas, worauf du dich im Yoga besonders freust?

03 · DEIN KÖRPER

Gibt es aktuell Einschränkungen oder Beschwerden am Bewegungsapparat?

- ☐ nein
- ☐ ja

Wenn ja, wo?

- ☐ Rücken
- ☐ Nacken / Schultern
- ☐ Hüfte
- ☐ Knie
- ☐ Sprunggelenke / Füße
- ☐ Handgelenke / Hände
- ☐ Ellenbogen
- ☐ anderes: _____

Was sollte ich darüber wissen?

Gibt es Verletzungen, Operationen oder Vorerkrankungen mit langfristigen Auswirkungen, die für deine Yoga-Praxis relevant sind?

- ☐ nein
- ☐ ja

Wenn ja, welche?

Gibt es Bewegungen, Positionen oder Belastungen, die du vermeiden solltest?

04 · DEIN MENTALER ZUSTAND

Wie fühlst du dich momentan?

Körperlich:

- ☐ voller Energie
- ☐ gut
- ☐ etwas erschöpft
- ☐ sehr erschöpft
- ☐ angespannt
- ☐ anderes: _____

Mental:

- ☐ ruhig
- ☐ ausgeglichen
- ☐ motiviert
- ☐ unruhig
- ☐ gestresst
- ☐ überfordert
- ☐ gedanklich sehr voll
- ☐ anderes: _____

Was brauchst du eher?

- ☐ Energie
- ☐ Ruhe
- ☐ Fokus
- ☐ Entspannung
- ☐ Bewegung
- ☐ Loslassen
- ☐ Zeit für mich
- ☐ ich weiß es selbst noch nicht

Möchtest du mir zu deiner aktuellen Situation etwas mitgeben?

05 · DEINE PRAXIS

Gibt es Übungen oder Situationen, die du besonders magst?

Gibt es etwas, das du im Yoga nicht magst oder wobei du dich unwohl fühlst?

Ist es für dich in Ordnung, wenn ich dich zur Korrektur einer Übung berühre?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Bitte vorher kurz fragen

Gibt es dabei etwas, das ich beachten sollte?

Gibt es sonst etwas, das ich als deine Yogalehrerin wissen sollte?

06 · EIN KLEINER BLICK AUF DICH

Was machst du gerne, wenn du gerade nicht Yoga machst?

Was gibt dir Energie?

Was hilft dir, zur Ruhe zu kommen?

Eine Sache, die ich über dich wissen sollte:

ZUM SCHLUSS 🌱

Wie bist du auf P.i.T. Yoga aufmerksam geworden?

- ☐ Empfehlung
- ☐ Instagram
- ☐ Website
- ☐ Flyer
- ☐ persönlich
- ☐ anderes: _____

Was erhoffst du dir von deiner Zeit bei P.i.T.?

Danke, dass du mir ein bisschen von dir erzählst. 

P.i.T. Yoga by Lia
simple • clean • balance