



Take a breath

FRAGEBOGEN

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen. Bei Veränderung während des Kurses teilen Sie diese bitte mit. Der Fragebogen und alle weiteren Informationen werden natürlich vertraulich behandelt.

1. Mit welchen Entspannungsmethoden haben Sie schon Erfahrung?

2. Haben Sie körperliche Einschränkungen?

3. Haben Sie eine Erkrankung des Herz- Kreislaufsystems?

4. Gibt es Probleme mit der Wirbelsäule oder Gelenken? 5. Nehmen Sie Medikamente? Welche?

6. Nehmen Sie Drogen?

7. Sind Sie aktuell in einer psychotherapeutischer Behandlung? 8. Gibt es sonst noch etwas was Sie mitteilen wollen?

Ich entscheide mich wie weit ich bei Erfahrungen gehen möchte und kann jeder Zeit eine Übung ablehnen. Der Kurs ist kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlungen. Mir ist bekannt, dass ich psychische und körperliche Leiden im Sinne der Eigenverantwortung mitzuteilen habe und vor Beginn des Kurses Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeut halte. Mögliche körperliche und psychische Reaktionen sind auch bei sanften Übungen nicht immer auszuschließen.

Datum: _____ Unterschrift: _____