



Anamnese und Einverständnis

Wild Gewachsenes – Stefanie Odebrecht

Persönliche Angaben

Name	Geburtsdatum	Adresse
Telefon	E-Mail	Kurs & Datum

Yoga Erfahrung

- Hast du bereits Yoga / Meditation / Entspannung praktiziert? Wenn ja: Welche Stilrichtung? Seit wann? Wie häufig?

- Was sind deine persönlichen Ziele oder Wünsche bezogen auf den Kurs?

- Gibt es bestimmte Themen, die dich besonders interessieren?

Yoga Praxis

- Gibt es Bewegungen oder Haltungen, die du vermeiden solltest?

- Gibt es emotionale Themen, die du achtsam berücksichtigt wissen möchtest?



Anamnese

Warum ich das frage: Diese Angaben verwende ich ausschließlich dazu, die Übungen sicher auf dich abzustimmen und Verletzungen zu vermeiden. Die Angabe ist freiwillig.

Beschwerden / Thema	Ja	Nein	Wenn ja, kurze Erläuterung
Rückenschmerzen / Bandscheibenvorfall			
Gelenkbeschwerden (Knie, Schulter, Hüfte)			
Herz-Kreislauf-Erkrankungen			
Bluthochdruck / Hypotonie			
Migräne oder häufige Kopfschmerzen			
Schilddrüsenprobleme			
Osteoporose			
Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, COPD)			
Diabetes / Stoffwechselprobleme			
Weitere relevante Diagnosen			

Besteht aktuell eine Schwangerschaft?			Wenn ja: Welche Woche?
Warst du kürzlich schwanger und befindest dich in der Rückbildung?			Wenn ja: Wann war die Geburt und hast du an einem Rückbildungskurs teilgenommen?

Anhaltender Stress / Erschöpfung			
Depression / depressive Phasen			
Angstzustände / Panikattacken			
Traumatische Erfahrungen			



Hinweis zur Teilnahme

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Die Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Entspannungsverfahren und Meditationen dienen der Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeitspraxis. Die Yogaübungen ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung und sind nicht als solche gedacht.

Gesundheitliche Hinweise

Ich versichere, dass ich die Kursleiterin über bestehende gesundheitliche Einschränkungen (z. B. Verletzungen, Operationen, Schwangerschaft, chronische Beschwerden) informiert habe oder vor der Stunde informieren werde. Bei akuten Erkrankungen, starker psychischer Belastung oder Schmerzen während der Praxis werde ich rechtzeitig pausieren und ggf. ärztlichen Rat einholen.

Bei bekannten Vorerkrankungen oder Beschwerden jeder Art habe ich bereits vor der Buchung ärztlichen Rat eingeholt, ob einer Teilnahme etwas entgegensteht.

Eigenverantwortung

Ich entscheide in jeder Übung selbst über Umfang und Intensität und achte auf meine körperlichen Grenzen. Bei Schmerzen oder Unwohlsein unterbreche ich die Übung.

Die gesetzliche Haftung der Kursleitung, insbesondere für Schäden an Leben, Körper und Gesundheit, bleibt hiervon unberührt.

Ausstattung und Sicherheit

Für die Übungen verwende ich eine Yogamatte oder einen vergleichbaren rutschfesten Untergrund. Ich Sorge für ausreichend Platz und eine sichere Umgebung.

Kurse in der Gruppe und Kamera

Die Kurse finden in der Gruppe statt. Wenn du deine Kamera einschaltest, ist dein Videobild für die anderen Teilnehmenden sichtbar. Die Teilnahme mit eingeschalteter Kamera wird empfohlen, ist aber freiwillig – sag mir vorher kurz Bescheid, wenn du sie auslassen möchtest.

Bitte beachte: Über die Kamera sehe ich deine Ausrichtung nur eingeschränkt. Die Verantwortung für eine korrekte und schmerzfreie Ausführung liegt bei dir.

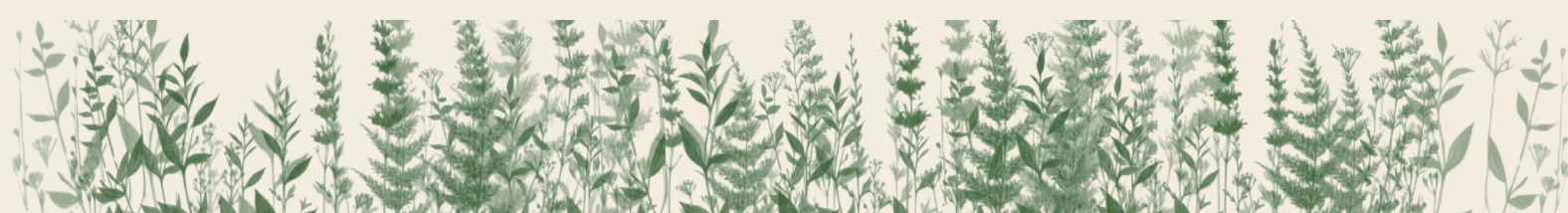
Die Kurse werden nicht aufgezeichnet. Bild- und Tonaufnahmen, Screenshots und Bildschirmaufnahmen durch Teilnehmende sind nicht gestattet.

Einverständnis

Ich habe die oben genannten Punkte gelesen, verstanden und akzeptiere sie.

Ich werde während der Yogastunde achtsam mit mir umgehen und auf meine körperlichen Grenzen achten.

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____



Datenschutz und Einwilligung in die Verarbeitung von Gesundheitsdaten

Mit diesem Formular mache ich Angaben zu meinem Gesundheitszustand. Mir ist bewusst, dass es sich dabei um Gesundheitsdaten und damit um besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne des Art. 9 Abs. 1 DSGVO handelt.

Ich willige ausdrücklich ein, dass Stefanie Odebrecht (Wild Gewachsenes, Ahornweg 18B, 14547 Beelitz-Heilstätten) diese Angaben verarbeitet, um die Übungen sicher auf mich abzustimmen und gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. a in Verbindung mit Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO.

Meine Angaben werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Sie werden ausschließlich für den oben genannten Zweck verwendet und spätestens **24 Monate nach meiner letzten Kursteilnahme** gelöscht. Buche ich in dieser Zeit erneut einen Kurs, beginnt die Frist neu.

Diese Einwilligung ist freiwillig. Ohne diese Angaben kann die Kursleitung die Übungen jedoch nicht auf meine gesundheitliche Situation abstimmen.

Ich kann diese Einwilligung jederzeit formlos per E-Mail an info@wild-gewachsenes.de mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung bleibt davon unberührt. Weitere Informationen zur Verarbeitung meiner Daten und zu meinen Rechten finde ich unter wild-gewachsenes.de/datenschutzerklaerung/

Über Zoom werden keine schriftlichen Gesundheitsangaben übertragen. Der Stream dient ausschließlich der visuellen Live-Anleitung während der Kursstunde.

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte sende das ausgefüllte Formular an: info@wild-gewachsenes.de

oder per Post an: Stefanie Odebrecht, Ahornweg 18B, 14547 Beelitz-Heilstätten

Bitte beachte: Eine E-Mail ist auf dem Transportweg nicht verschlüsselt. Wenn du das vermeiden möchtest, sende das Formular bitte per Post.

www.wild-gewachsenes.de

