



Helse- og ansvarsskjema for nye Tempel Yoga kunder

Ha med til din første yogatime. All informasjon vil bli behandlet konfidensielt.

Punktene på helsekjemaet er frivilling. Fyll ut etter beste evne så vi kan ivareta dine behov.

Navn:

Fødselsdato:

Dato for første yoga klasse:

Helseskjema:

Hvorfor har du kommet for å lære yoga, og hva håper du å oppnå med det?

Har du praktisert yoga før? Vær vennlig å oppgi hvor lenge, hvilken type yoga etc.

Har du hatt noen skader eller operasjon som kan påvirke din yoga trening?

Hvis ja, vær vennlig å oppgi detaljer:

Røyker du?

Tar du noen medisiner som kan påvirke din yogatrening?

Kan du identifisere den største stressfaktoren i livet ditt for øyeblikket?

Hva gjør du vanligvis for å redusere denne stressen?

Ansvar for egen helse for all deltagelse/aktivitet ved Tempel Yoga:

Jeg er underforstått med at alle former for fysisk aktivitet kan innebære en viss risiko, til tross for at alle forhold er forsvarlig lagt til rette, og jeg utfører programmet etter alle forhåndsregler og anbefalinger.

Jeg er og underforstått med at om jeg opplever unormale eller uvanlige smerter eller fysisk ubehag når jeg trener, vil jeg gå rolig ut av stillingen, og informere instruktøren om mine symptomer.

Jeg er oppmerksom på at personlig helse/ulykkesforsikring er mitt eget ansvar.

Jeg bekrefter herved at jeg etter min beste evne og kunnskap ikke har noen medisinske eller fysiske dysfunksjoner eller rådende forhold som vil hindre meg i å delta trygt i dette programmet/PT treningen.

Ved å signere under er du underforstått med eget ansvar og risiko ved deltagelse av all fysisk aktivitet hos Tempel Yoga:

Tusen takk for din behjelpelighet med å fylle ut skjema.

Signatur:

Dato: