

## **PRIJAVNICA**

### **Yoga tečaj**

Prijavljujem se za Yoga tečaj od – do:

IME I PREZIME:

DATUM ROĐENJA:

MJESTO ROĐENJA:

ZANIMANJE:

ADRESA:

TELEFON:

MOBILNI:

E-MAIL:

### **UPITNIK**

#### **Sve informacije u vezi zdravlja čuvat će se povjerljivo**

1. Imate li nekih zdravstvenih problema zbog kojih trebate uzimati lijekove ili provoditi određenu vrstu tretmana? Molim vas da detaljnije opišete:

2. Imate li nekih problema s kralježnicom?

3. Jeste li ikada bili operirani?

4. Jeste li ikada bili hospitalizirani? Ako da, molim navedite kada i zašto:

5. Opišite svoje sadašnje stanje tjelesnog zdravlja: loše/zadovoljavajuće/dobro/vrlo

dobro/izvrsno. Molim vas da pobliže opišete:

6. Jeste li ikada imali tjelesne i mentalne zdravstvene probleme? Ako da, navedite koje i kada:

7. Jeste li sada ili ste ikada bili pod nadzorom psihijatra, psihologa, itd.?

8. Jeste li ikada bili hospitalizirani zbog mentalne bolesti? Molim vas za detalje:

9. Opišite sadašnje stanje duha: loše/zadovoljavajuće/dobro/vrlo dobro/izvrsno. Molim vas da pobliže opišete:

10. Uzimate li neke lijekove? Ako da, navedite detalje (svrha, vrsta, učestalost,.....):

11. Pijete li alkohol i/ili pušite? Ne/povremeno/redovito. Opišite detaljnije:

12. Jeste li sada ili ste ikada uzimali neprepisane lijekove, opijate, marihuanu, amfetamine, barbiturate ili neke druge nelegalne opojne tvari?

13. Uzimate li sada ili ste ikada uzimali antidepresive, antipsihotike ili neke druge preparate za smanjenje anksioznosti?

14. Trebate li zbog vašeg zdravstvenog stanja slijediti određenu dijetu? Opišite detaljnije:

15. Slijedite li samoinicijativno određenu vrstu prehrane? Sirova prehrana/veganska/vegetarijanska/makrobiotička, itd. Opišite detaljnije:

16. Kada ste prvi put saznali za Yogu i zbog čega ste je počeli vježbati?

17. Koju vrstu Yoge vježbate? (škola, stil):

18. Gdje vježbate yogu? Tko je vaš yoga učitelj? Kako često pohađate yoga tečajeve?

19. Objasnite svoju rutinu vježbanja yoge (npr. učestalost):

20. Podučavate li ili ste ikada podučavali yogu? Ako da, navedite detalje:

21. Napišite svoje iskustvo vježbanja yoge:

### **IZJAVA O ODRICANJU OD ODGOVORNOSTI**

Razumijem i shvaćam da informacije koje dobijem tijekom yoga tečaja nisu zamjena za savjet liječnika ili nekog drugog kvalificiranog zdravstvenog djelatnika. Informacije dobivene na yoga tečaju nisu specifično prepisane upute za liječenje bilo koje moje specifične bolesti ili za moje opće zdravstveno stanje. Instrukcije dobivene na yoga tečaju su savjeti i vodilje za zdrav način života kako bih unaprijedio/la svoje psihofizičko zdravstveno stanje. Od organizatora i yoga učitelja (voditelja yoga tečaja) obaviješten/a sam da se savjetujem sa svojim liječnikom u vezi svog zdravstvenog stanja (bolesti, itd.) prije nego započnem s yoga tečajem. Štoviše, tijekom vježbanja yoge na yoga tečaju i nakon tečaja savjetovan/a sam od yoga učitelja (voditelja tečaja) da ako imam zdravstvenih tegoba, naročito nekih simptoma koji zahtijevaju medicinsku dijagnozu ili tretman, nastavim redovito konzultirati svog liječnika. Organizator i yoga učitelj (voditelj tečaja) nisu odgovorni za bilo koji gubitak, povredu ili bilo koji psihofizički poremećaj koji mogu proisteći iz bilo koje informacije koju sam dobio/la na yoga tečaju. Također organizator tečaja i yoga učitelj nisu odgovorni za bilo koju informaciju koju sam dobio/

la na tečaju i prenio/prenijela ih drugim osobama te su njima uzrokovale zdravstvene ili druge tegobe. Nadalje, potvrđujem činjenicu da mi ni organizator ni yoga učitelj (voditelj yoga tečaja) nisu obećali nikakvo izliječenje mojih zdravstvenih tegoba bilo tijekom ili nakon tečaja.

Datum:

Ime i prezime:

Potpis: