

Fragebogen Mama-Baby-Yoga



Name:

Alter:

Name deines Babys:

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail Adresse:

Entbunden am:

Spontane Geburt:

Sectio:

Weitere Geburten: Jahr: Spontan: Sectio:

Wie wurdest du auf den Kurs aufmerksam?

| | |
|----------------------|--|
| Ärztin/ Arzt | |
| Mündliche Empfehlung | |
| Internet | |
| andere | |

Leidest du unter:

| | |
|---------------------------------|--|
| Allergie, Asthma | |
| Bluthochdruck | |
| Diabetes | |
| Beckenschmerzen, andere | |
| Symphysenschwäche | |
| Rückenbeschwerden | |
| Schulter- /Nackenbeschwerden | |
| Narbenbeschwerden | |
| Verstopfung, Hämorrhoiden | |
| Inkontinenz, Blasenschwäche | |
| Brustbeschwerden | |
| Organsenkung | |
| andere | |

Hast du bereits einen Rückbildungskurs besucht?



Hast du vor der Geburt Sport gemacht? Wenn ja, welchen und wie oft?

Machst du seit der Geburt wieder Sport? Wenn ja, welchen und wie oft?

Hast du bereits Yogaerfahrungen sammeln dürfen?

Hast du dich bereits mit deinem Beckenboden auseinandergesetzt (Bücher, Kurse)?

Liegen körperliche Gründe vor, die laut Arzt gegen einen Mama-Baby-Yogakurs sprechen?

Musstest du dich nachgeburtlichen gynäkologischen Operationen unterziehen?

Eventuelle Empfehlungen deines Arztes:

Was sollte ich sonst noch wissen?

Welche Erwartungen hast du an den Kurs?

*DANKE für das Ausfüllen des Fragebogens!
Bitte sende ihn mir vor Beginn des Kurses zurück.
Deine Daten und Antworten behandle ich natürlich vertraulich.
Ich freue mich auf dich und dein Baby!
Namaste, Majana.*