



Schulstraße 3, 15344 Strausberg, +49 (0)33 41 / 30 24 64

HORMONYOGA – für Frauen ab 35 mit Larissa Gaertner
FRAGEBOGEN ZUM SELBST-CHECK

Name:

Adresse:

Tel: _____ E-Mail _____

Alter _____

Hormonyoga ist eine wirksame Methode die schwächer werdende Hormonproduktion durch gezielte Übungen auf natürliche Weise wieder zu stärken und in Balance zu bringen. Obwohl es sich um eine natürliche Methode handelt, ist sie sehr wirkungsvoll und bringt bei regelmäßigem Üben eine deutliche Verbesserung bei den unten aufgeführten wechseljahrstypischen Beschwerden bzw auch bei anderen hormonell bedingten Störungen.

Aufgrund der Wirksamkeit darf Hormonyoga jedoch bei bestimmten Vorerkrankungen oder gesundheitlichen Störungen (siehe Kategorie 3) nicht, bzw. nur nach Rücksprache mit dem betreuenden Arzt ausgeübt werden.

Bitte lesen Sie den Fragebogen sorgfältig durch und, kreuzen die auf Ihre Situation zutreffenden Symptome/Zustände an.

Kategorie 1. Störungen, die sich mit Hormonyoga gut verbessern lassen, bzw. verschwinden:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> PMS (Prämenstruelles Syndrom) | <input type="checkbox"/> Brüchige Nägel |
| <input type="checkbox"/> unerfüllter Kinderwunsch | <input type="checkbox"/> Gelenkschmerzen |
| <input type="checkbox"/> Unterfunktion der Schilddrüse | <input type="checkbox"/> Eierstockzysten (ist eine flüssigkeitsgefüllte Blase am Eierstock (Ovar)) |
| <input type="checkbox"/> Hitzewellen | |
| <input type="checkbox"/> Scheidentrockenheit | Bitte beachten! |
| <input type="checkbox"/> Emotionale Labilität | Kategorie 2. Bei folgenden Zuständen ist Hormonyoga auszusetzen: |
| <input type="checkbox"/> Angstzustände | |
| <input type="checkbox"/> Panikattacken | <input type="checkbox"/> Schwangerschaft |
| <input type="checkbox"/> Mutlosigkeit | <input type="checkbox"/> Fieber, Grippe |
| <input type="checkbox"/> Depressionen | <input type="checkbox"/> ..) nach OP |
| <input type="checkbox"/> Migräne | <input type="checkbox"/> Regelblutung |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> Entzündungen |
| <input type="checkbox"/> Schlaflosigkeit | |
| <input type="checkbox"/> Haarausfall | |
| <input type="checkbox"/> Trockene Haut | |

Kategorie 3 .Bei einem oder mehreren der folgenden Befunde sollte Hormonyoga **nicht**, bzw. **immer nur nach Rücksprache** mit dem behandelnden Arzt oder persönlich angepasst praktiziert werden.

Große Myome (Myome sind gutartige Muskelgeschwülste der Gebärmuttermuskelwand (Myometrium). Sehr selten können Myome auch in anderen Organen vorkommen, z.B. in den Eierstöcken, in der Vagina oder in der Wand von Blutgefäßen. 1-4 **cm Myome** bezeichnet man als klein,; 5-9 cm große als mittelgroß und;**ab 9 cm** gelten die gutartigen Muskelknoten (Myome) als groß)

Brustkrebs und andere Krebserkrankungen

Akute Endometriose (Bei Endometriose – einer chronischen, aber gutartigen Erkrankung – handelt es sich um eine (oft schmerzhafte) Wucherung der Gebärmutterschleimhaut. Statt in der Gebärmutter zu bleiben, setzt sich die Schleimhaut auch an anderen Organen fest, etwa an die Eileiter, den Darm, die Blase, ja in seltenen Fällen sogar bis an die Lungen – was natürlich zu Beeinträchtigungen dieser Organe führen kann.

Schweren Atemwegserkrankungen, Asthma

Schwerer Osteoporose (Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der sich die Knochendichte verringert und somit die Anfälligkeit für Knochenbrüche erhöht.)

Hysterektomie (Entfernung der Gebärmutter)

Bluthochdruck

Überfunktion der Schilddrüse

Gehörsturz

Herzleiden

Operationen im Bauchraum

Auswertung des Fragebogens (bitte Zutreffendes ankreuzen)

ein oder mehrere Symptome aus Kategorie 1 treffen auf mich zu

ein oder mehrere Zustände aus Kategorie 2 treffen auf mich zu

ein oder mehrere Symptome aus Kategorie 3 treffen auf mich zu.

Hiermit erkläre ich über die Risiken durch das Praktizieren von Hormonyoga unterrichtet worden zu sein. Bei gesundheitlichen Vorerkrankungen oder Störungen der**Kategorie 3, oder Kategorie 2** werde ich Hormonyoga **nicht**, bzw **nur nach Absprache mit meinem behandelnden Arzt oder angepasst** praktizieren.

Das Üben des Hormonyogaprogramms liegt aber in jedem Falle in meiner eignen Verantwortung.

Ort/Datum _____

Unterschrift _____

Bitte senden Sie den Fragebogen vor Workshop- oder Kursbeginn zurück an

Bei Fragen bitte anrufen: +49 (0)33 41 / 30 24 64

Oder per e-mail an: hormonyoga.net@web.de. Weitere Infos unter:

www.hormonyoga.net oder www.yoga-lotos.com