



Inh. Andrea Loitfelder  
Notinger Weg 34  
85221 Riemerling/Hohenbrunn  
0176 3159 4310  
yoga.andrealoitfelder@gmail.com

## Fragebogen zum Sadhana Programm

Um das beste Ergebnis für deine privaten Yoga-Sitzung(en) zu erzielen, habe ich diesen einfachen Fragebogen entwickelt. Der soll uns beiden dabei helfen, die Hauptziele deiner Praxis zu diesem Zeitpunkt zu erkennen.

Diese Antworten sind- wie alles, was mir in unseren privaten Sitzungen zeigst und erzählst, genau das: privat-. Je ehrlicher du in diesen Sitzungen bist, desto besser können wir die Arbeitsbereiche bestimmen, auf die wir uns im Hinblick auf deine Ziele konzentrieren sollten.

Denke bitte daran, dies ist nur ein Ausgangspunkt. Deine Ziele und die Richtung der Zusammenarbeit können sich im Laufe der Zeit ändern und wir werden darauf eingehen, wenn es auftritt.

**Bitte schicke mir den Fragebogen ausgefüllt**

per Mail auf [yoga.andrealoitfelder@gmail.com](mailto:yoga.andrealoitfelder@gmail.com)

oder per WhatsApp auf 017631594310

**sptestens 48 Stunden vor der vereinbartem Session (falls zutreffend) zurück.**

---

## Persönliche Angaben

Dein Name:

Email:

Tel:

---

Aus welchem Grund buchst du private Yoga-Stunden? Bitte wähle alle zutreffenden Punkte aus.

- Ich bin an einer nachhaltigen, selbständigen Praxis interessiert.
- In meiner Gemeinde gibt es keine Gruppenkurse mit der ich was anfangen kann.
- Zur Behandlung einer Krankheit oder Verletzung.
- Andere:

Was möchtest du durch deine Yoga-Übungen erreichen? Wähle bitte alle zutreffenden Antworten aus.

- Muskelkraft
- Gelenkstabilität
- Haltung verbessern
- Gesünderer Lebensstil
- Schlaf verbessern/ Angstzustände verringern
- Flexibilität
- Körperbewusstsein steigern
- Achtsamkeit verbessern
- Atmung verbessern
- Stress abbauen & Wohlbefinden steigern
- Andere:

Welche Yoga-Utensilien besitzt du derzeit?

- Yogamatte, klassisch
- Blöcke
- Gurt
- Decke (stabil)
- Yoga-Rad
- Andere

Du interessierst dich für...

\*wähle bitte alle zutreffenden Antworten aus.

- Asana (körperliche praxis)
- Pranayama (Atemarbeit)
- Meditation

Hast du schon einmal Yoga praktiziert?

- Ja
- Nein

Wenn du bereits regelmäßig yoga praktiziert, wie oft tust du das?

Welche Yoga Stile praktizierst du am häufigsten? Bitte alle zutreffende ankreuzen. Auch wenn du was anmerken magst, bitte gerne.

- Hatha/Sanft
- Vinyasa Flow
- Ashtanga Vinyasa
- Iyengar (accessible yoga)
- Bikram/Hot
- Functional Yoga (sehr stark auf „Sport“ ausgerichtet)
- Yin
- Restorative
- Andere

Welche anderen körperlichen Aktivitäten treibst du (wie oft pro Woche/ wie lange)?

Was wünschst du dir von privaten Yoga-Stunden?

Woran möchtest du in unserer/unseren Sitzung(en) arbeiten?

Bitte beschreibe mir etwaige gesundheitliche Probleme oder Bedenken, wie etwa Verletzungen, Krankheiten, verspannte/unangenehme Bereiche usw.

Hast du Bedenken, berührt zu werden oder eine sog. Hilfestellung zu bekommen?

- Ja
- Nein

Wie hast du von mir erfahren?

- Empfehlung von Bekannten
- Suchmaschine
- Soziale Medien
- Andere

Hast du Interesse an mehr als einer Yoga-Privatstunde?

Deine Angabe ist unverbindlich und dient lediglich zu meiner Orientierung und meiner Vorbereitung der kommenden Sitzung.

- Ja
- Nein
- Ich weiß es nicht.
- Andere

Gibt es noch was, was du mitteilen magst:

**Bitte beachte folgende für deine Orientierung:**

**Ich melde mich in Kürze per Email** bei dir und wir verabreden wir einen kurzen telefonischen oder Zoom-Call.

In diesem Gespräch lerne ich dich noch besser kennen und kann mich gezielt auf unsere erste gemeinsame Session vorbereiten. Dabei entsteht der erste Entwurf deines individuellen SADHANA Programms.

**Nach dem Call** kannst du direkt einen Termin für das Erarbeiten deines Programms mit mir vereinbaren – oder dir noch etwas Zeit lassen und später auf mich zukommen.

**WICHTIG! Sobald der Termin feststeht, sende ich dir eine Auftragsbestätigung. Die Vorbereitung deines Programms ist im Gesamtpreis enthalten**

**In der ersten Stunde** (Dauer ca 120 Minuten)– bei dir zu Hause (bevorzugt) oder online – legen wir gemeinsam deinen persönlichen Praxis fest. Dabei schauen wir, welche Hilfsmittel zur Verfügung stehen, wie viel Raum du hast, was für dich realistisch ist und was dir guttut. Ich bringe eine Idee mit – du bringst dich mit ein. Daraus entsteht deine eigene Übungspraxis.

Bitte entnehme **die Preise** aus der Website, die stehen direkt auf der Seite vom SADHANA Programm.

**Ich freue mich sehr dich kennenzulernen.**

**Andrea**