Zeit für Dich
Entspannung & Beratung

Anke Drubel
Gaußstraße 15
37127 Scheden

Tel. 0176 / 410 272 85
E-mail: zeitfuerdich@gmx.de

Zeit für Dich

Entspannter Atem - Selbstauskunft

- Bestehen Atemwegserkrankungen? ☐ Ja ☐ Nein
  Falls ja, welche? _____
- Wie würden Sie Ihren körperlichen Allgemeinzustand beschreiben?
  _____
  Auf welche Besonderheiten oder Nebenerkrankungen sollte ich Rücksicht nehmen?
  _____
- Beeinträchtigen Schmerzen Ihren Alltag? ☐ Ja ☐ Nein
  Falls ja, in welchem Körperbereich? _____
- Wie würden Sie Ihren mentalen / seelischen Zustand beschreiben?
  _____
- Leiden Sie unter Stress? ☐ Ja ☐ Nein
  Falls ja, wie zeigt sich dieser? _____
- Haben Sie schon einmal an einem Atemtraining / coaching teilgenommen?
  ☐ Ja ☐ Nein
  Falls ja, welche Übungen waren hilfreich? _____
- Welche Erwartungen und körperlichen und / oder mentalen Ziele, haben Sie an diesen Workshop / diese Beratung?
  _____
- Welchen Zeitumfang möchten Sie sich im Alltag für Übungen einrichten?
  _____
- Bemerkungen / Wünsche
  _____

Hinweis:

Workshop und Beratung ersetzen / sind keine Atemtherapie, sondern ein Training, und ersetzen keinen Arzt / Therapeuten bei schwerwiegenden Atemwegserkrankungen oder psychischen Problemen.
Sie dienen u.a. der Stressprävention und der Unterstützung für ein körperbewusstes und gesundes Atmen.
Mit der Unterschrift habe ich diese Zusammenhänge zur Kenntnis genommen.

_____

Ort / Datum Unterschrift