

## Fragebogen/Bestandsaufnahme Hormon-Yoga

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Sind Sie Yoga-Lehrerin? \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Wie häufig haben Sie in den vergangenen vier Wochen das Programm praktiziert?  
(nur ausfüllen als Vergleich nachdem schon längere Zeit praktiziert wurde)

Gesundheitszustand (im zutreffenden Fall bitte ankreuzen)

Menopause			Hypertonie (Bluthochdruck)	
Vorstufe Menopause			Osteopenie	
Verfrühte Menopause			Osteoporose	
Stadium nach Menopause			Hoher Cholesterinspiegel	
Hysterektomie			Unterf. der Schilddrüse	
Haben Sie noch die Eierstöcke?			Überf. der Schilddrüse	
Starke Blutungen			Arthritis (Gelenke)	
Zystenbildung in den Ovarien			Tendinitis (Sehnen)	
Myome			Schnupfen	
Unfruchtbarkeit			Schleimhautentzündung der Nase	
Prämenstruelles Syndrom			Befund des Halses/Nackens	
Brustkrebs			Rundrücken	
Endometriose			Lordose (Wirbelsäule)	
Diabetes			Scoliose	
			Hormonbehandlung	
Weitere Symptome (bitte geben Sie die Intensität mit 0,1,2 oder 3 an):				
Hitzewellen			Migräne	
Trockene Vagina			Panikattacken	
Juckreiz im vaginalen Bereich			Kopfschmerzen	
Nachlassende Libido			Gelenkschmerzen	
Reizbarkeit/Gereiztheit			Juckreiz der Haut	
Emotionale Labilität			Schlaflosigkeit	
Angstzustände			Beeinträchtigung des Geruchsinns	
Leidenszustände			Beeinträchtigung der Erinnerungsfähigkeit	
Herzrasen			Haarausfall	
Müdigkeit			Trockene Haut	
Mutlosigkeit			Brüchige Nägel	
Depressionen			Verlangsamtes Denken	
Östradiol-(Östrogen-)Spiegel			FSH (Hormon zur Stimulation der Follikel)	
Gelbkörperhormonspiegel				

Füllen Sie den Fragebogen für sich vor Kursbeginn aus. Er dient Ihnen zu einer Bestandsaufnahme vor der Praxis des Hormon-Yogas. Nach einer einmonatigen und einer dreimonatigen Praxis können Sie anhand des Fragebogens für sich die angesprochenen Punkte nochmals durchgehen und ggf. Veränderungen feststellen.