



Naam:

Voornaam:

Adres:

Geboortedatum:

Beroep:

Mobiele telefoon:

Contact + telefoonnummer in geval van spoed:

Hoe heeft u ons gevonden: vriend/kennis/familie, flyer/poster, brievenbus-reclame, OpwijkLeven, Goeiedag, Cursiefje, Facebook, Instagram, mond-aan-mond, andere.....

Verantwoordelijkheidsverklaring:

Om het beste te garanderen voor uw gezondheid tijdens het uitoefenen van deze Hot Yoga (40°) of Hot Yin Yoga (40°), bent u zelf verantwoordelijk om voor elke Hot Yoga (40°) of Hot Yin Yoga (40°) die u gaat beoefenen, volgende regels te aanvaarden:

-ik moet onderzocht worden door een gekwalificeerde (sport)arts, en dit in de laatste 6 maanden voorafgaand aan de les, en die moet me 'gezond' verklaren alsook volledig geschikt om alle oefeningen tijdens de Hot Yoga (40°) of Hot Yin Yoga (40°) te kunnen uitvoeren.

-ik zal u schriftelijk op de hoogte brengen in geval van bepaalde ziekte, en het is mijn verantwoordelijkheid om u of de docent te informeren van mijn medische toestand voor dat de les aanvangt.

-MIJN HUIDIGE MEDISCHE CONDITIE IS: (schrappen wat niet past, omcirkel wat wel past, omschrijven op stippellijn)

ZWANGER

HARTZIEKTE

VAATZIEKTE

HOGE OF LAGE BLOEDDRUK

ASTMA

BREUK

SUIKERZIEKTE

OVERSPANNEN SPIEREN

BEPAALEN ZIEKTEN AAN DE ORGANEN

OF ANDERE ZIEKTEN

VOORGESCHREVEN MEDICATIE

-ik ben me ervan bewust dat de les Hot Yoga (40°) een zware vorm van

yoga is die uitgevoerd wordt in een zaal op een temperatuur van 40° graden Celsius, de luchtvochtigheid is er ongeveer 50%, en dit gedurende 60 min. Hot Yin Yoga (40°) wordt ook uitgevoerd op 40°graden Celsius met een luchtvochtigheid van 50%, maar deze houdingen zijn trager, meestal zittend of liggend. Deze stijl van yoga is iets minder intens dan Hot Yoga (40°).



De krachtige fysiek inspannende oefeningen van Hot Yoga (40°) kunnen reacties aan mijn lichaam zoals: duizeligheid, misselijkheid, flauwvallen, uitdroging, uitputting, zonneslag-gevoel, en hyponatremie (laag sodium peil) en ik ben me volledig bewust van de mogelijke risico's, gevaren en gevolgen.

-ik zal de instructies volgen die de docent mij geeft, over hoe de yogaoefeningen moeten uitgevoerd worden. Indien ik weiger de correcte instructies te volgen, sta ik zelf in voor de gevolgen.

Datum:

Naam + handtekening: