



Reflexionsbogen für deine 1:1 Yoga-Begleitung

Schön, dass du dich für eine persönliche Yoga-Begleitung interessierst.

Dieser Fragebogen hilft mir, dich besser kennenzulernen und einzuschätzen, ob und wie ich dich auf deinem Weg gut unterstützen kann.

Bitte beantworte die Fragen so ehrlich und intuitiv wie möglich.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

1. Persönliche Angaben

Name:

Alter:

E-Mail / Telefonnummer:

2. Deine Motivation

Was hat dich dazu bewegt, dich für eine 1:1 Yoga-Begleitung zu interessieren?

Was wünschst du dir durch die Begleitung?

Gibt es ein konkretes Thema, mit dem du gerade zu mir kommst?

Zum Beispiel Stress, innere Unruhe, Erschöpfung, körperliche Beschwerden, Orientierung, Selbstvertrauen, emotionale Themen, spirituelle Vertiefung.

3. Deine Erfahrung mit Yoga und Körperarbeit

Hast du bereits Yoga-Erfahrung?

Nein

Ja, gelegentlich

Ja, regelmäßig

Ja, sehr intensiv



Welche Yoga-Stile oder Formen von Körperarbeit kennst du bereits?

Was hat dir bisher gutgetan?

Gab es etwas, das dir nicht gutgetan hat oder womit du dich unwohl gefühlt hast?

4. Körperliche Gesundheit

Gibt es aktuelle körperliche Beschwerden, Einschränkungen oder Diagnosen, die ich wissen sollte?

Zum Beispiel Rücken, Nacken, Knie, Hüfte, Schultern, Herz-Kreislauf, Atemwege, chronische Erkrankungen.

Bist du aktuell schwanger oder in einer besonderen körperlichen Phase?

Nimmst du regelmäßig Medikamente ein oder befindest du dich in ärztlicher Behandlung?

Diese Angabe ist freiwillig, kann aber wichtig sein, damit ich achtsam mit dir arbeiten kann.

Gibt es Bewegungen oder Körperhaltungen, die du vermeiden solltest oder möchtest?

5. Emotionale und mentale Verfassung

Wie würdest du deine aktuelle innere Verfassung beschreiben?

ruhig und stabil

gestresst

erschöpft

ängstlich

traurig

orientierungslos

angespannt



- überfordert
- anderes: _____

Was beschäftigt dich innerlich gerade besonders?

Gibt es emotionale Themen, mit denen ich besonders behutsam umgehen sollte?

Bist du aktuell in therapeutischer, psychologischer oder ärztlicher Begleitung?

- Nein
- Ja
- Möchte ich im persönlichen Gespräch teilen

6. Deine Wünsche an die Begleitung

Was brauchst du von mir als Yogalehrerin und Begleiterin?

Zum Beispiel Klarheit, Sanftheit, Struktur, Raum zum Fühlen, Motivation, spirituelle Impulse, Körperübungen, Atemarbeit, Meditation.

Wie möchtest du dich nach unseren gemeinsamen Einheiten fühlen?

Was wäre für dich ein Zeichen, dass unsere Zusammenarbeit hilfreich ist?

Gibt es etwas, das du dir ausdrücklich nicht wünschst?

7. Dein Alltag

Wie sieht dein aktueller Alltag aus?

Wie viel Zeit und Raum hast du realistisch für eigene Praxis zwischen den Terminen?

- 5 Minuten täglich
- 10–15 Minuten täglich
- 2–3 Mal pro Woche
- aktuell kaum



Was unterstützt dich dabei, dranzubleiben?

Was bringt dich schnell aus deiner Mitte?

8. Deine Beziehung zu dir selbst

Wie ist deine Verbindung zu deinem Körper im Moment?

Wie gehst du mit dir selbst um, wenn es dir nicht gut geht?

Was möchtest du in dir stärken?

Was darf vielleicht weicher werden oder sich lösen?

9. Spirituelle und philosophische Ebene

Interessierst du dich für Yoga-Philosophie, Meditation oder spirituelle Impulse?

- Ja, sehr
- Ja, ein wenig
- Ich bin offen
- Eher nicht

Gibt es Themen aus der Yoga-Philosophie, die dich besonders ansprechen?

Zum Beispiel Selbstmitgefühl, Loslassen, Vertrauen, Disziplin, Hingabe, innere Freiheit.

Welche Werte sind dir in einer Begleitung wichtig?

10. Rahmen und Zusammenarbeit

Was wäre für dich ein guter Rhythmus für unsere 1:1-Begleitung?

- wöchentlich
- alle zwei Wochen



- monatlich
- nach Absprache

Möchtest du lieber online, vor Ort oder beides arbeiten?

- online
- vor Ort
- beides möglich

11. Abschlussfrage

Was möchtest du mir noch mitteilen, damit ich dich besser verstehen und achtsam begleiten kann?

Was wäre dein tiefster Wunsch für diese gemeinsame Arbeit?

Danke für dein Vertrauen und deine Offenheit.

Ich lese deine Antworten achtsam und melde mich anschließend bei dir, um gemeinsam zu schauen, ob und wie eine Begleitung stimmig sein kann.

Mit Wärme,

Birgit Dollinger-Wehmschulte

Meerzeit-Yoga in Nordfriesland