

## Anmeldeformular für das Detox Programm 2019 mit Manuela Peverelli

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

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

Alle deine Informationen werden vertraulich behandelt und nicht gewertet.  
Wiederholst Du das Detox-Programm, sind nur noch nicht bekannte Angaben von Dir nötig.

1. Wie lange praktizierst du Yoga?
2. Welchen Stil und wie häufig praktizierst du?
3. Hast du bereits Erfahrung in den grundlegenden Pranayama Techniken wie Nadi Shodana, Ujjayi Breath und Kapalabhati?
4. Hast du schon mal gefastet? Falls ja, wann, wie lange und wie?
5. Beschreibe kurz deine übliche Ernährung (ohne ins Detail zu gehen):

6. Hast du zurzeit gesundheitliche Beschwerden (körperliche oder mentale)?  
Hattest du solche in der jüngeren Vergangenheit?
  
7. Leidest du aktuell (oder hast du schon mal) unter Essstörungen gelitten?
  
8. Was ist dein Hauptziel/deine Absicht, warum du an diesem Programm teilnimmst?
  
9. Hast du bereits ein Enema Kit?
  
10. Kannst du dir für die Dauer des Programms frei nehmen oder musst du zusätzlich arbeiten (auch als Mutter oder Vater)?

Bitte erwähne, falls Du den Unterricht ausschliesslich auf Deutsch wünschst.

Herzlichen Dank für die Beantwortung dieses Fragebogens.

**Bitte maile dein ausgefülltes Anmeldeformular an Manuela Peverelli:  
umaiscoming@gmail.com**