

Onlinekurs Hatha Yoga – Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

FRAGEBOGEN ZU LEKTION 1

Namaste und herzlich willkommen zum Fragebogen nach deiner Yogalektion! Dieser Moment dient nicht nur der Reflexion, sondern auch der Vertiefung deines frischen Wissens und der inneren Verankerung der heutigen Praxis. Lass uns gemeinsam durch die Erlebnisse der Stunde gehen und die wertvollen Erkenntnisse, die du gewonnen hast, festigen.

Frage 1: Was ist ein typisches Merkmal des Hatha Yoga? (nur eine Antwort ist richtig)

- ☐ Schnelle Bewegungen zwischen den Asanas
- ☐ Fehlen von Atemtechniken während der Übungen
- ☐ Lange Beibehaltung der Körperhaltung bei jeder Übung
- ☐ Fokus auf dynamische, kraftvolle Bewegungen
- ☐ Verzicht auf Meditation und Tiefenentspannung

Frage 2: Warum wirkt Yoga entspannend? (Mehrfachantwort)

- ☐ Durch die Aktivierung des sympathischen Nervensystems
- ☐ Durch schnelle und intensive Asana-Übungen
- ☐ Aufgrund des Muskelwachstums und der Stärkung
- ☐ Durch verbesserten Gasaustausch in der Lunge
- ☐ Durch die Verringerung der Endorphinproduktion

Frage 3: Wo hat Yoga seinen Ursprung? (nur eine Antwort ist richtig)

- ☐ In Tibet
- ☐ Im antiken Griechenland
- ☐ Im alten Ägypten
- ☐ Im alten Indien
- ☐ In Japan

Frage 4: Was sind Zwecke von Konzentrations- und Meditationsübungen im Yoga? (nur eine Antwort richtig)

- ☐ Stressabbau und Entspannung
- ☐ Verbesserung der körperlichen Kraft
- ☐ Förderung von Schlaflosigkeit
- ☐ Entwicklung von Egoismus
- ☐ Spirituelle Unterdrückung

