



## 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)**

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> In Tibet                | <input type="radio"/> Im alten Indien |
| <input type="radio"/> Im antiken Griechenland | <input type="radio"/> In Japan        |
| <input type="radio"/> Im alten Ägypten        |                                       |

#### **Frage 4: Was sind Zwecke von Konzentrations- und Meditationsübungen im Yoga?**

(nur eine Antwort richtig)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Stressabbau und Entspannung         | <input type="radio"/> Entwicklung von Egoismus  |
| <input type="radio"/> Verbesserung der körperlichen Kraft | <input type="radio"/> Spirituelle Unterdrückung |
| <input type="radio"/> Förderung von Schlaflosigkeit       |   |

**Frage 5: Warum fördert Yoga eine bewusste Atmung? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Um den Atem vollständig anzuhalten
  - Eine chinesische Kampfkunst
  - Eine intensive Atemtechnik
  - Ein Tanzstil aus Indien
  - Eine Meditationstechnik

**Frage 6: Welche Gründe werden genannt, warum Yoga die Körperwahrnehmung fördert? (Mehrfachantwort)**

- Durch die Bewegungspraxis (Asanas)
  - Durch Atemtechniken (Pranayama)
  - Durch das Lesen von Büchern
  - Durch das Hören von Musik
  - Durch das Trinken von Wasser

## **Dein Feedback (optional)**

Ich freue mich über Dein Feedback zu dieser Lektion! Bitte nutze diesen Raum, um mir mitzuteilen, was Dir besonders gefallen hat, welche Themen Du weiter vertiefen würdest oder wie ich die Lektion verbessern könnte. Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Ihr wertvolles Feedback