

Onlinekurs Hatha Yoga – Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

FRAGEBOGEN ZU LEKTION 10

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: Welche Aussage beschreibt Achtsamkeit korrekt? (nur eine Antwort ist richtig)

- ☐ Das Vermeiden von negativen Gedanken und Handlungen gegenüber anderen.
- ☐ Die Ausübung physischer Gewaltlosigkeit gegenüber anderen.
- ☐ Das bewusste Gewahrsein des gegenwärtigen Moments ohne Urteil.
- ☐ Das Streben nach sozialer Gerechtigkeit und globalem Frieden.
- ☐ Das intensive Trainieren der Körperwahrnehmung und Fitness.

Frage 2: Welche Dimensionen umfasst das Prinzip des Ahimsa? (nur eine Antwort ist richtig)

- ☐ Die Ablehnung von persönlichen Emotionen und Wünschen.
- ☐ Die Vermeidung von ungesunden Lebensmitteln und Genussmitteln.
- ☐ Die Achtung vor der Umwelt und nachhaltige Lebensführung.
- ☐ Die Gewaltlosigkeit gegenüber anderen Lebewesen und sich selbst.
- ☐ Die Förderung von beruflichem Erfolg und sozialer Anerkennung.

Frage 3: Wie unterstützt Achtsamkeit die Praxis von Ahimsa? (nur eine Antwort ist richtig)

- ☐ Indem sie uns lehrt, geduldig auf die Verbesserung unserer Yoga-Techniken zu warten.
- ☐ Indem sie uns hilft, unsere Handlungen und ihre Auswirkungen bewusster wahrzunehmen.
- ☐ Indem sie uns ermutigt, unser Wissen über die spirituellen Prinzipien des Yoga zu vertiefen.
- ☐ Indem sie uns anleitet, uns intensiv auf die physische Fitness und Flexibilität zu konzentrieren.
- ☐ Indem sie uns lehrt, spirituelle Erleuchtung durch intensive Meditation zu erreichen.

Frage 4: Welche Praxis hilft, das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu stärken? (Mehrfachantworten möglich)

- ☐ Yoga
- ☐ Achtsamkeitsmeditation
- ☐ Krafttraining
- ☐ Schwimmen
- ☐ Tai Chi

Frage 5: Was ist Tai Chi? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Eine Form des Yoga
- ☐ Eine chinesische Kampfkunst
- ☐ Eine intensive Atemtechnik
- ☐ Ein Tanzstil aus Indien
- ☐ Eine Meditationstechnik

Frage 6: Was bedeutet der Begriff "Yoga Tai Chi"? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Eine spezifische Form von Yoga
- ☐ Eine chinesische Meditationspraxis
- ☐ Eine Kombination aus Yoga und Tai Chi
- ☐ Eine Form des Krafttrainings
- ☐ Ein Tanzstil aus Indien

Frage 7: Welche Wirkung wird durch die Übung JATHARA-PARIVARTANASANA (das Krokodil) hauptsächlich gefördert? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Stärkung der Armmuskulatur
- ☐ Verbesserung der Balance
- ☐ Lösen muskulärer Spannungen im Rumpfbereich
- ☐ Flexibilität der Hüftgelenke erhöhen
- ☐ Entspannung der Nackenmuskulatur

Frage 8: Welche Aussage über den Sonnengruß (Surya Namaskara) ist korrekt? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Er besteht nur aus Rückbeugen
- ☐ Er wird ohne Verbindung zur Atmung durchgeführt
- ☐ Er harmonisiert nur den Körper
- ☐ Er hat keine Auswirkungen auf die Atemkapazität
- ☐ Er fördert die Verbindung von Körper und Geist

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
