



## Onlinekurs Hatha Yoga – Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

### FRAGEBOGEN ZU LEKTION 2

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 können typische Stressoren im Alltag sein? (Mehrfachantwort)

- Arbeitsbelastung
- Zeitdruck
- Gesundheitliche Herausforderungen
- Umweltfaktoren
- Harmonische Familienbeziehungen

#### Frage 2: Welche Aussagen treffen auf die Verbindung von Stress und Atmung zu? (Mehrfachantwort)

- Unter Stress neigen Menschen dazu, flacher zu atmen.
- Flache Atmung fördert die Sauerstoffversorgung.
- Atemtechniken können den Parasympathikus aktivieren.
- Stress führt immer zu einer vertieften Atmung.
- Atmung hat keinen Einfluss auf den Stresslevel.

#### Frage 3: Was sind Vorteile der Verbindung von Bewegung und Atmung im Yoga? (nur eine Antwort ist richtig)

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung von stressigen Gedanken
- Steigerung des Blutdrucks
- Reduktion von Achtsamkeit und Präsenz
- Verringerung der Flexibilität

#### Frage 4: Was sind typische Kontraindikationen für die Übung Sufi-Kreise? (nur eine Antwort richtig)

- Knieverletzungen
- Asthma
- Herzkrankheiten
- Muskelschwäche
- Chronische Rückenschmerzen

## Frage 5: Welche Vorteile bieten Sufi-Kreise laut Text? (nur eine Antwort ist richtig)

- Stärkung der Bauchmuskulatur
  - Verbesserung der Augenhandkoordination
  - Erhöhung der Herzfrequenz
  - Reduzierung von Kopfschmerzen
  - Förderung der Flexibilität von Wirbelsäule und Hüfte

**Frage 6: Welche Aussage über Ardha Hanumanasana (halber Spagat) ist korrekt?  
(nur eine Antwort ist richtig)**

- Es ist eine Übung für die Bauchmuskulatur.
  - Sie dient der Verbesserung der Oberschenkelvorderseite.
  - Ardha Hanumanasana bereitet auf den Vorwärtsbeuge vor.
  - Sie ist hilfreich bei Rückenverletzungen.
  - Diese Asana fördert die Entspannung der Schultern.

### Frage 7: Welche Vorteile bietet Garudasana (Adlerarme) (nur eine Antwort ist richtig)

- Verbesserung der Hüftflexibilität
  - Stärkung der Bauchmuskulatur
  - Dehnung im oberen Rücken zwischen den Schulterblättern
  - Förderung der Lungenkapazität
  - Reduktion von Nackenschmerzen

## 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