



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

### FRAGEBOGEN ZU LEKTION 4

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: Warum ist die Aufrichtung der Wirbelsäule wichtig? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Sie verbessert die Sehkraft.
- Sie verhindert Haarausfall.
- Sie fördert die Verdauung.
- Sie verbessert den Schlaf.
- Sie ermöglicht eine optimale Funktion der inneren Organe.

#### **Frage 2: Wie kann eine aufrechte Wirbelsäule die Atmung verbessern? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Sie erhöht die Blutzirkulation.
- Sie reduziert den Stress.
- Sie ermöglicht dem Zwerchfell, frei zu arbeiten.
- Sie stärkt das Immunsystem.
- Sie verbessert die Hautgesundheit.

#### **Frage 3: Welche der folgenden Kurven gehört zur natürlichen Form der Wirbelsäule? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Eine Vorwärtskrümmung der Brustwirbelsäule.
- Eine Seitwärtskrümmung des Kreuzbeins.
- Eine Rückwärtskrümmung der Lendenwirbelsäule.
- Eine Vorwärtskrümmung der Halswirbelsäule.
- Eine Rückwärtskrümmung des Steißbeins.

#### **Frage 4: Welche Bewegungen sind mit einer gesunden Wirbelsäule möglich?** (Mehrfachantwort)

- Seitwärtsneigung (Lateralflexion)
- Schockabsorption
- Wellenbewegung (Undulation)
- Osmose
- Drehung (Rotation)

**Frage 5: Welche Aussage trifft zur Beckenaufrichtung zu? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Das Kreuzbein sollte nach oben streben.
  - Das Schambein sollte nach unten streben.
  - Der untere Rücken sollte sich entspannen und verlängern.
  - Die untere Bauchwand sollte locker bleiben.
  - Der Beckenboden sollte entspannt sein.

**Frage 6: Was kann bei einer optimalen Beckenaufrichtung im Sitzen helfen, wenn das Becken nach hinten kippt? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Eine Gewichtsdecke
  - Eine Trinkflasche
  - Ein Yogablock
  - Ein Band
  - Eine Massage

### **Frage 7: Welches Ziel hat die Tadasana (Berghaltung)? (Mehrfachantwort)**

- Sie entspannt den gesamten Körper.
  - Sie fördert Balance, Höhe und Ausdehnung.
  - Sie dehnt ausschließlich die Beinmuskulatur.
  - Sie stellt ein stabiles Fundament für alle stehenden Posen dar.
  - Sie ist nur für Fortgeschrittene geeignet.

**Frage 7: Welche Gegensätze vereint Virabhadrasana III (Krieger III)?** (nur eine Antwort ist richtig)

- Entspannung und Spannung
  - Schnelligkeit und Langsamkeit
  - Erdung und Leichtigkeit
  - Ruhe und Aktivität
  - Flexibilität und Starrheit

### **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