

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

### FRAGEBOGEN ZU LEKTION 5

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 kennzeichnet passives Dehnen? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Verwendung einer externen Kraftquelle
- ☐ Erfordert aktive Muskelkraft
- ☐ Wird hauptsächlich morgens durchgeführt
- ☐ Vermeidet Muskelentspannung
- ☐ Verwendet keine mechanischen Hebel

#### Frage 2: Wann ist passives Dehnen besonders vorteilhaft? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Direkt vor dem Training
- ☐ Nach dem Training
- ☐ Vor dem Aufstehen
- ☐ Während des Trainings
- ☐ Beim Sitzen am Schreibtisch

#### Frage 3: Welcher Vorteil wird aktivem Dehnen zugeschrieben? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Erhöht das Risiko einer Überdehnung
- ☐ Verwendet externe Kräfte
- ☐ Senkt das Verletzungsrisiko
- ☐ Erfordert wenig Energie
- ☐ Erhöht die Flexibilität über die natürliche Schmerzgrenze hinaus

#### Frage 4: Welche Hauptaufgabe des Bindegewebes wird beschrieben als "das Gerüst, das Organe, Muskeln und andere Gewebearten im Körper stützt und ihnen Form gibt"? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Verbindung und Integration
- ☐ Speicherung und Transport
- ☐ Strukturelle Unterstützung
- ☐ Immunologische Funktionen
- ☐ Wundheilung und Reparatur

**Frage 5: Welches Chakra wird durch die Pose Virabhadrasana I (Krieger I) stimuliert?** *(nur eine Antwort ist richtig)*

- |                                                       |                                                           |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Wurzelchakra (Muladhara Chakra) | <input type="radio"/> Solarplexuschakra (Manipura Chakra) |
| <input type="radio"/> Herzchakra (Anahata Chakra)     | <input type="radio"/> Kronenchakra (Sahasrara Chakra)     |
| <input type="radio"/> Stirnchakra (Ajna Chakra)       |                                                           |

**Frage 6: Was bedeutet "Virabhadrasana" im Kontext der Yoga-Pose Krieger I?** *(nur eine Antwort ist richtig)*

- |                                       |                                          |
|---------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Friedensbringer | <input type="radio"/> Stiller Beobachter |
| <input type="radio"/> Held und Freund | <input type="radio"/> Herr der Fische    |
| <input type="radio"/> Sonnenkrieger   |                                          |

**Frage 7: Welche der folgenden Aussagen beschreiben die positiven Wirkungen der Yoga-Übung Ardha Matsyendrasana (halber Drehsitz)?** *(Mehrfachantwort)*

- ☐ Verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit
- ☐ Hilft bei der Prävention gegen Bandscheibenprobleme
- ☐ Fördert die Entgiftung (Detox-Wirkung)
- ☐ Erhöht die Ausdauerleistung
- ☐ Baut Stress ab

**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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....