



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

### FRAGEBOGEN ZU LEKTION 7

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 Auswirkung hat Stress auf den Geist (Citta)? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserte Gedächtnisleistung
- Emotionale Stabilität
- Unruhe und Zerstreutheit
- Körperliche Entspannung

#### **Frage 2: Welcher dieser Faktoren kann durch Stress im Geist (Citta) verursacht werden? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Verbessertes Immunsystem
- Gesteigerte Gedächtnisleistung
- Schlafprobleme
- Erhöhte Kreativität
- Verbessertes Urteilsvermögen

#### **Frage 3: Welche Techniken sind hilfreich, um den Geist zu beruhigen? (Mehrfachantwort)**

- Meditation
- Übermäßiger Kaffeekonsum
- Mehrere digitale Geräte gleichzeitig verwenden
- Achtsamkeit
- Schlafmangel

#### **Frage 4: Welcher der folgenden Punkte ist ein typischer Stressauslöser im Alltag? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Regelmäßige Meditation
- Finanzielle Sorgen
- Gesunde Ernährung
- Ausreichende Erholung
- Freizeitaktivitäten

**Frage 5: Wie können Gleichgewichtshaltungen im Yoga den Geist beruhigen?  
(nur eine Antwort ist richtig)**

- Durch Erhöhung der Herzfrequenz
  - Durch Förderung der Multitasking-Fähigkeiten
  - Durch Fokussierung und Konzentration
  - Durch Verlängerung der Arbeitszeiten
  - Durch Verringerung der Körperwahrnehmung

**Frage 6: Welche der folgenden Aussagen treffen auf Natarajasana (der Tänzer) zu? (Mehrfachantwort)**

- Es verbessert das Gleichgewicht.
  - Es dehnt die Rückenmuskulatur.
  - Es aktiviert das Wurzel-Chakra.
  - Es öffnet Herz und Brustraum.
  - Es fördert die Flexibilität der Handgelenke.

**Frage 7: Welche körperlichen Vorteile bietet Prasarita Padottanasana (die gebräuchste stehende Vorbeuge)? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Stärkt die Knie und Hüftgelenke
  - Erhöht die Beweglichkeit der Handgelenke
  - Fördert die Flexibilität der Schultern
  - Kräftigt die Brustmuskulatur
  - Unterstützt die Nackenmuskulatur

## **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