



Onlinekurs Hatha Yoga – Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

FRAGEBOGEN ZU LEKTION 8

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 versteht man unter bewusstem Entspannen? (nur eine Antwort ist richtig)

- Unbewusste Entspannung, die spontan geschieht
- Aktive und gezielte Steuerung des Entspannungsprozesses
- Das Hören lauter Musik
- Intensives körperliches Training
- Arbeiten unter Stressbedingungen

Frage 2: Welche Methode gehört nicht zu den Techniken des bewussten Entspannens? (nur eine Antwort ist richtig)

- Atemübungen
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga Nidra
- Intensives Ausdauertraining

Frage 3: Welche Funktion hat der Parasympathikus im autonomen Nervensystem? (nur eine Antwort ist richtig)

- Erhöhung der Herzfrequenz
- Erweiterung der Bronchien
- Förderung der Verdauung durch Steigerung der Darmtätigkeit
- Reduzierung der Verdauungsaktivität
- Freisetzung von Glukose aus den Energiereserven

Frage 4: Welche Rolle spielt der Vagusnerv hauptsächlich im autonomen Nervensystem? (nur eine Antwort ist richtig)

- Regulierung der Körpertemperatur
- Verringerung der Herzfrequenz
- Steuerung der Skelettmuskulatur
- Kontrolle der Schmerzempfindung
- Förderung der Muskelmasse

**Frage 5: Welche Funktionen gehören zu den Aufgaben des Vagusnervs?
(Mehrfachantwort)**

- Steuerung der Herzfrequenz
 - Regulierung der Körpertemperatur
 - Stimulierung der Verdauungsaktivität
 - Kontrolle der Schmerzempfindung
 - Förderung der Entzündungsreaktionen

Frage 6: Wie lässt sich der Parasympathikus am effektivsten aktivieren? (nur eine Antwort ist richtig)

- Durch intensives Krafttraining
 - Durch laute Musik und Tanz
 - Mit Hilfe von Entspannungstechniken wie Meditation
 - Durch den Konsum von Koffein
 - Durch schnelles Joggen

Frage 7: Was ist charakteristisch für Baddha Virabhadrasana? (nur eine Antwort ist richtig)

- Eine Rückbeuge mit gestreckten Armen
 - Eine Vorwärtsbeugung mit verschränkten Händen
 - Eine seitliche Dehnung mit gebeugten Knien
 - Eine Drehung des Oberkörpers mit geöffneten Hüften
 - Eine Haltung, die die Hände über den Kopf hebt

Frage 8: Welche Eigenschaften charakterisieren Shalabhasana? (Mehrfachantwort)

- Eine Asana, die das Verletzungsrisiko erhöht
 - Eine Rückbeuge, die die Wirbelsäule schützt
 - Eine Übung, die die Rückenmuskulatur stärkt
 - Eine Asana, die eine tiefe Dehnung der Hüften ermöglicht
 - Eine Position, die den Fokus auf das Göttliche lenkt

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