



Onlinekurs Hatha Yoga – Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

FRAGEBOGEN ZU LEKTION 9

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 ist das Ziel von Affirmationen? (nur eine Antwort ist richtig)

- Die Verbesserung der Achtsamkeit
- Die Förderung von Selbstbeobachtung
- Die Überwindung negativer Denkmuster
- Die Analyse von Verhaltensmustern
- Die Verbesserung der körperlichen Gesundheit

Frage 2: Welche Methoden gehören zu den Möglichkeiten der Selbstbeobachtung? (Mehrfachantwort)

- Feedback von Freunden
- Tagebuch führen
- Lesen von Fachliteratur
- Regelmäßiges Sporttreiben
- Praktizieren von Meditation

Frage 3: Was ist der Hauptzweck der Selbstreflexion? (nur eine Antwort ist richtig)

- Die Optimierung der Arbeitsleistung
- Die Anpassung an soziale Normen
- Die Förderung persönlichen Wachstums
- Die Steigerung des Selbstbewusstseins
- Die Verbesserung der körperlichen Fitness

Frage 4: Was ist der Hauptunterschied zwischen Sankalpa und Affirmationen? (nur eine Antwort ist richtig)

- Sankalpa manifestiert sich auf der spirituellen Ebene, Affirmationen auf der mentalen Ebene.
- Sankalpa wird täglich verwendet, Affirmationen nur gelegentlich.
- Sankalpa ist negativ formuliert, Affirmationen sind positiv formuliert.
- Sankalpa bezieht sich auf die körperliche Gesundheit, Affirmationen auf soziale Beziehungen.
- Sankalpa wird während des Tages wiederholt, Affirmationen nur nachts.

Frage 5: Wann wird Sankalpa traditionell verwendet? (nur eine Antwort ist richtig)

- Beim Autofahren
 - Beim Lesen
 - Beim Essen
 - Beim Fernsehen
 - Während Yoga Nidra oder Meditation

Frage 6: Welche Aussagen über den herabschauenden Hund (Adho Mukha Svanasana) sind richtig? (Mehrfachantwort)

- Diese Asana ist eine Umkehrhaltung.
 - Der herabschauende Hund ist besonders effektiv für die Stärkung der Bauchmuskeln.
 - Adho Mukha Svanasana fördert die Flexibilität der Wirbelsäule.
 - Diese Haltung ist eine tiefe Rückbeuge.
 - Der herabschauende Hund ist besonders gut für die Dehnung der Oberschenkelvorderseiten.

Frage 7: Welchen Bereich des Körpers stärkt Utkatasana (der Stuhl) besonders intensiv? (nur eine Antwort ist richtig)

- Bauchmuskeln
 - Oberschenkelvorderseiten
 - Nacken und Schultern
 - Waden
 - Unterarme

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