

## 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.

