FRAGEBOGEN

Lektion 1 – Grundlagen

Onlinekurs Hatha Yoga · Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

yoga behind your passion

Namaste! Kreuze direkt am Bildschirm an, was für dich passt. Runde Felder: genau eine Antwort. Eckige Felder: mehrere Antworten möglich.

1 Was ist typisch für Hatha Yoga?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Die Körperhaltungen werden ruhig aufgebaut und länger gehalten.
- ○ Man wechselt so schnell wie möglich von Haltung zu Haltung.
- ○ Es wird bewusst nicht auf den Atem geachtet.
- ○ Am Ende gibt es keine Entspannung.

2 Warum wirkt Yoga entspannend?

Mehrere Antworten sind richtig.

- ☐ Die ruhige, tiefe Atmung beruhigt das Nervensystem.
- ☐ Der Ruhe-Nerv (Parasympathikus) wird aktiviert.
- ☐ Verspannungen in den Muskeln lösen sich.
- ☐ Die Endentspannung gibt Körper und Kopf eine Pause.
- ☐ Weil der Puls möglichst hoch getrieben wird.
- ☐ Weil der Körper weniger Glückshormone bildet.

3 Wo hat Yoga seinen Ursprung?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Im alten Indien
- ○ In Tibet
- ○ Im alten Ägypten
- ○ Im antiken Griechenland

4 Wozu dienen Konzentrations- und Meditationsübungen im Yoga?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Sie helfen, den Kopf zu beruhigen und Stress abzubauen.
- ○ Sie sollen vor allem Muskeln aufbauen.
- ○ Sie machen den Körper vor allem beweglicher.
- ○ Sie sollen Gefühle unterdrücken.

5 Warum üben wir im Yoga bewusstes Atmen?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Weil der Atem Körper und Geist verbindet und uns zur Ruhe bringt.
- ○ Weil der Atem möglichst lange angehalten werden soll.
- ○ Weil schnelles Hecheln die Muskeln stärkt.
- ○ Weil der Atem während der Übung keine Rolle spielt.

6 Wodurch schult Yoga die Körperwahrnehmung?

Mehrere Antworten sind richtig.

- ☐ Durch die Bewegungspraxis (Asanas)
- ☐ Durch Atemübungen (Pranayama)
- ☐ Durch bewusstes Nachspüren in der Entspannung
- ☐ Durch das Hören von Musik
- ☐ Durch das Lesen von Büchern

Dein Feedback (optional)

Was hat dir gefallen? Was möchtest du vertiefen? Was könnte ich besser machen?