



Lektion 10 – Achtsamkeit & Ahimsa

Onlinekurs Hatha Yoga · Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

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

1 Welche Aussage beschreibt Achtsamkeit richtig?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments ohne Urteil
- ☐ Das Vermeiden negativer Gedanken gegenüber anderen
- ☐ Das intensive Trainieren von Körperwahrnehmung und Fitness
- ☐ Das Ablehnen eigener Gefühle und Wünsche

2 Welche Dimensionen umfasst das Prinzip Ahimsa?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Gewaltlosigkeit gegenüber anderen Lebewesen und sich selbst
- ☐ Nur die körperliche Gewaltlosigkeit gegenüber anderen
- ☐ Das Streben nach beruflichem Erfolg und Anerkennung
- ☐ Den Verzicht auf ungesunde Lebensmittel

3 Wie unterstützt Achtsamkeit die Praxis von Ahimsa?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Sie lässt uns unsere Handlungen und deren Wirkung bewusster wahrnehmen.
- ☐ Sie hilft, Yoga-Techniken schneller zu perfektionieren.
- ☐ Sie richtet den Fokus vor allem auf Fitness und Flexibilität.
- ☐ Sie führt allein durch Meditation zur Erleuchtung.

4 Welche Praxis stärkt das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment?

Mehrere Antworten sind richtig.

- | | |
|---|--|
| ☐ Yoga | ☐ Krafttraining |
| ☐ Achtsamkeitsmeditation | ☐ Schwimmen |
| ☐ Tai Chi | |

5 Was ist Tai Chi?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Eine chinesische Kampfkunst mit fließenden Bewegungen
- ☐ Eine Form des Yoga
- ☐ Eine intensive Atemtechnik
- ☐ Ein Tanzstil aus Indien

6 Was bedeutet der Begriff „Yoga Tai Chi“?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Eine Kombination aus Yoga und Tai Chi
- ☐ Eine chinesische Meditationspraxis
- ☐ Eine spezielle Form von Yoga
- ☐ Eine Form des Krafttrainings

7 Was fördert Jathara Parivartanasana (das Krokodil) vor allem?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Das Lösen muskulärer Spannungen im Rumpfbereich
- ☐ Die Stärkung der Armmuskulatur
- ☐ Die Verbesserung der Balance
- ☐ Die Entspannung der Nackenmuskulatur

8 Welche Aussage über Surya Namaskara (Sonnengruß) ist korrekt?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Er verbindet Körper und Geist über den Atem.
- ☐ Er wird ohne Verbindung zur Atmung geübt.
- ☐ Er besteht nur aus Rückbeugen.
- ☐ Er hat keine Auswirkung auf die Atemkapazität.

Dein Feedback (optional)

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