



Lektion 2 – Stress, Atmung & erste Asanas

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 Was können typische Stressoren im Alltag sein?

Mehrere Antworten sind richtig.

- | | |
|---|---|
| ☐ Hohe Arbeitsbelastung | ☐ Lärm und Reizüberflutung |
| ☐ Zeitdruck | ☐ Konflikte im Umfeld |
| ☐ Gesundheitliche Sorgen | ☐ Eine harmonische Familie |

2 Was passiert mit der Atmung bei Stress?

Mehrere Antworten sind richtig.

- ☐ Wir atmen flacher und schneller.
- ☐ Flache Atmung verstärkt die Stressreaktion.
- ☐ Ruhige Atemtechniken aktivieren den Ruhe-Nerv (Parasympathikus).
- ☐ Stress führt immer zu tieferer Atmung.
- ☐ Die Atmung hat keinen Einfluss auf den Stresslevel.

3 Was bringt es, Bewegung und Atmung im Yoga zu verbinden?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Die Körperwahrnehmung wird besser und der Kopf ruhiger.
- ☐ Der Blutdruck steigt an.
- ☐ Achtsamkeit und Präsenz nehmen ab.
- ☐ Die Beweglichkeit lässt nach.

4 Wann solltest du bei Sufi-Kreisen vorsichtig sein?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Bei chronischen Rückenschmerzen oder Bandscheibenproblemen
- ☐ Bei Knieverletzungen
- ☐ Bei Asthma
- ☐ Bei Muskelschwäche

5 Was bewirken Sufi-Kreise?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Sie machen Wirbelsäule und Hüfte beweglicher.
- ☐ Sie erhöhen die Herzfrequenz.
- ☐ Sie stärken vor allem die Bauchmuskulatur.
- ☐ Sie verbessern die Auge-Hand-Koordination.

6 Was ist an Ardha Hanumanasana (halber Spagat) richtig?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Sie dehnt die Beinrückseite und bereitet auf Vorwärtsbeugen vor.
- ☐ Sie ist eine Übung für die Bauchmuskulatur.
- ☐ Sie dehnt vor allem die Oberschenkelvorderseite.
- ☐ Sie entspannt hauptsächlich die Schultern.

7 Was bringt Garudasana (Adlerarme)?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Eine Dehnung im oberen Rücken zwischen den Schulterblättern
- ☐ Mehr Hüftbeweglichkeit
- ☐ Kräftigung der Bauchmuskulatur
- ☐ Eine größere Lungenkapazität

Dein Feedback (optional)

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