



Lektion 7 – Stress & der ruhige Geist

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 Wie wirkt Stress auf den Geist (Citta)?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|--|---|
| ☐ Er macht unruhig und zerstreut. | ☐ Er sorgt für emotionale Stabilität. |
| ☐ Er erhöht die Konzentrationsfähigkeit. | ☐ Er entspannt den Körper. |

2 Was kann Stress im Geist auslösen?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|--|---|
| ☐ Schlafprobleme | ☐ Eine bessere Gedächtnisleistung |
| ☐ Mehr Kreativität | ☐ Ein klareres Urteilsvermögen |

3 Welche Techniken helfen, den Geist zu beruhigen?

Mehrere Antworten sind richtig.

- | | |
|--|--|
| ☐ Meditation | ☐ Übermäßiger Koffeinkonsum |
| ☐ Achtsamkeit im Alltag | ☐ Mehrere Bildschirme gleichzeitig nutzen |
| ☐ Ruhige Atemübungen | |

4 Was ist ein typischer Stressauslöser im Alltag?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|--|---|
| ☐ Finanzielle Sorgen | ☐ Gesunde Ernährung |
| ☐ Regelmäßige Meditation | ☐ Ausreichende Erholung |

5 Wie beruhigen Gleichgewichtshaltungen den Geist?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|---|--|
| ☐ Durch Fokus und Konzentration auf einen Punkt | ☐ Durch Förderung von Multitasking |
| ☐ Durch eine höhere Herzfrequenz | ☐ Durch weniger Körperwahrnehmung |

6

Welche Aussagen treffen auf Natarajasana (der Tänzer) zu?*Mehrere Antworten sind richtig.*

- ☐ Sie verbessert das Gleichgewicht.
- ☐ Sie öffnet Herz und Brustraum.
- ☐ Sie dehnt die Rückenmuskulatur.
- ☐ Sie fördert vor allem die Flexibilität der Handgelenke.
- ☐ Sie ist eine Umkehrhaltung.

7

Welche Vorteile bietet Prasarita Padottanasana (gegrätschte Vorbeuge)?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Sie dehnt die Beinrückseiten und stärkt Knie und Hüftgelenke.
- ☐ Sie erhöht die Beweglichkeit der Handgelenke.
- ☐ Sie kräftigt die Brustmuskulatur.
- ☐ Sie stärkt vor allem die Nackenmuskulatur.

Dein Feedback (optional)

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