



Lektion 9 – Selbstreflexion & Sankalpa

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 ist das Ziel von Affirmationen?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|--|--|
| ☐ Negative Denkmuster zu überwinden | ☐ Verhaltensmuster wissenschaftlich zu analysieren |
| ☐ Die körperliche Gesundheit zu verbessern | ☐ Die Arbeitsleistung zu optimieren |

2 Welche Methoden gehören zur Selbstbeobachtung?

Mehrere Antworten sind richtig.

- | | |
|---|---|
| ☐ Tagebuch führen | ☐ Regelmäßig Sport treiben |
| ☐ Meditation praktizieren | ☐ Fachliteratur lesen |
| ☐ Feedback von Freunden einholen | |

3 Was ist der Hauptzweck der Selbstreflexion?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|---|---|
| ☐ Persönliches Wachstum zu fördern | ☐ Die körperliche Fitness zu verbessern |
| ☐ Sich an soziale Normen anzupassen | ☐ Die Arbeitsleistung zu optimieren |

4 Was unterscheidet Sankalpa von Affirmationen?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Sankalpa wirkt auf der spirituellen, Affirmationen auf der mentalen Ebene.
- ☐ Sankalpa ist negativ formuliert, Affirmationen sind positiv formuliert.
- ☐ Sankalpa betrifft den Körper, Affirmationen die Beziehungen.
- ☐ Sankalpa wird nur nachts wiederholt.

5 Wann wird Sankalpa traditionell verwendet?

Nur eine Antwort ist richtig.

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Während Yoga Nidra oder Meditation | ☐ Beim Lesen |
| ☐ Beim Essen | ☐ Beim Autofahren |

6

Welche Aussagen über Adho Mukha Svanasana (herabschauender Hund) sind richtig?*Mehrere Antworten sind richtig.*

- | | |
|---|---|
| ☐ Diese Asana ist eine Umkehrhaltung. | ☐ Sie ist eine tiefe Rückbeuge. |
| ☐ Sie fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. | ☐ Sie stärkt vor allem die Bauchmuskeln. |
| ☐ Sie dehnt Beinrückseiten und Waden. | |

7

Welchen Bereich stärkt Utkatasana (der Stuhl) besonders intensiv?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- | | |
|--|--|
| ☐ Die Oberschenkelvorderseiten | ☐ Nacken und Schultern |
| ☐ Die Bauchmuskeln | ☐ Die Unterarme |

Dein Feedback (optional)

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