

Welcher Yogaweg passt zu dir?

1. Wie möchtest du dich nach deiner Yogapraxis fühlen?

- A) ruhig & entspannt**
- B) kraftvoll & wach**
- C) mobil & geschmeidig**
- D) klar & emotional sortiert**
- E) stabil & gut ausgerichtet**
- F) schmerzreduziert & unterstützt**
- G) sicher & sanft bewegt**

2. Welche Art von Bewegungen sprechen dich an?

- A) langes Halten**
- B) dynamische Flows**
- C) fasziale Bewegungen**
- D) intuitive, energetische Bewegung**
- E) klare, strukturierte Haltungen**
- F) individuelle therapeutische Übungen**
- G) sanfte Übungen im Sitzen**

3. Welche Intensität fühlt sich richtig an?

- A) sehr sanft**
- B) mittel bis dynamisch**
- C) ruhig mobilisierend**
- D) intuitiv wechselnd**
- E) moderat & geführt**
- F) achtsam therapeutisch**
- G) sehr schonend**

4. Welche Rolle soll Spiritualität spielen?

- A) leicht, im Hintergrund**
- B) kaum**
- C) offen**
- D) tief, energetisch**
- E) achtsam, körperorientiert**
- F) nicht im Fokus**
- G) neutral & sicher**

5. Wobei brauchst du am meisten Unterstützung?

- A) Stress & Ruhe**
- B) Kraft & Energie**
- C) Beweglichkeit & Faszien**
- D) Emotionen & Energie**
- E) Stabilität & Ausrichtung**
- F) körperliche Beschwerden**
- G) sichere Bewegungen**

Auswertung:

Mehrheit A → Yin Yoga / Restorative

Mehrheit B → Vinyasa Yoga/Hatha-Yoga

Mehrheit C → Faszien-Yoga/Hatha-Yoga

Mehrheit D → Yoga 5D / Cranio 5D + Yoga

Mehrheit E → Hatha-Yoga

Mehrheit F → Yogatherapie

Mehrheit G → Yoga auf dem Stuhl