

# Gut in Balance

Wie viele Yoga-Arten genau existieren, lässt sich kaum sagen. Rund 20 übergeordnete Stile lassen sich unterscheiden, sie untergliedern sich aber in etliche Varianten mit ganz eigenen Schwerpunkten. Umso wichtiger ist es herauszufinden, welche Methode Ihre Bedürfnisse am besten erfüllt

## So geht es vielen

Mehr als fünf Millionen Deutsche sind bereits aktive „Yogis“, mindestens genauso viele wollen es noch werden. Wer bereits aktiv ist, stellt jedoch manchmal fest, dass die Übungen (Asanas) nicht so wirken wie erhofft und er persönlich passende Stil noch nicht gefunden ist. Die große Auswahl der Stile kann da schon mal überfordern. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, der Test hilft Ihnen, sich für den richtigen Kurs zu entscheiden.

## So hilft vital

Gemeinsam mit der Münchener Yoga-Expertin Christine Ranzinger haben wir einen Fragebogen entwickelt, der die vier wichtigsten Motivationen abfragt, ein „Yogi“ zu werden. „Vertrauen Sie dabei ruhig Ihrer Intuition, Ihrem Bauchgefühl“, ermutigt die Buchautorin. Die zehn Fragen zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten.

## So funktioniert der Test

Lesen Sie sich alle Fragen durch, und kreuzen Sie immer die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft. Sie werden sehen, dass hinter manchen Antworten mehr als ein Buchstabe steht. Das heißt, dass diese Beschreibungen auf mehrere Yoga-Typen passen. Am Ende zählen Sie zusammen, wie oft Sie A, B, C oder D angekreuzt haben. Der Buchstabe, der bei Ihnen überwiegt, leitet Sie in der Auswertung zu Ihrem Yoga-Typ.



## Test

### Welche dieser Beschreibungen passt am besten zu Ihnen?

- Ich bin eher die aktive, offene, wissbegierige Abenteurerin. **A**
- Ich bin eher die tiefgründige, spirituelle, sinnliche Philosophin. **B**
- Ich bin eher die agile, körperbewusste, trainierte Wettkämpferin. **C**
- Ich bin eher die angespannte, unruhige Ausgleichsuchende. **D**

### Bewegen Sie sich regelmäßig und/oder treiben Sie Sport?

- Nein, bis jetzt konnte ich mich noch nicht wirklich aufraffen. **D**
- Ich treibe keinen Sport, genieße es aber, in der Natur spazieren zu gehen. **B**

- Ja, ich habe schon viele (Trend-)Sportarten ausprobiert, aber noch nicht das Richtige gefunden. **A**
- Ja, ohne Bewegung und Sport würde mir etwas Wichtiges fehlen. **C**

### Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie das Wort „Yoga“ hören?

- Recht anspruchsvolle Übungen, die meinen Körper kräftiger und gelenkiger machen. **C**
- Nichts Konkretes, aber das Wort macht mich neugierig und Lust, es mal auszuprobieren. **A**
- Ich denke an Indien, eine ganz besondere Philosophie, Meditation und an Sinnsuche. **B**
- Ruhe, Entspannung, Stressabbau, im Alltag endlich mal zu sich kommen. **D**