



Hand aufs Herz: Wie steht es um Ihre körperliche Fitness?

- Ich bewege mich regelmäßig, fühle mich kräftig und ordere mich körperlich gern heraus. A C
- Mein Körper ist völlig okay, mein seelisches Wohlbefinden ist mir daher gerade wichtiger. B D

Haben Sie schon mal Yoga gemacht?

- Nein, aber ich suche schon länger nach einer neuen passenden Entspannungsmethode. A D
- Nein, aber ich bin immer offen für Neues. A B
- Ja, aber die Übungen waren mir viel zu ruhig. C
- Ja, aber die Übungen waren mir körperlich zu anstrengend. D
- Ja, aber in dem Kurs ging es gar nicht um die Philosophie dahinter. Das fand ich schade. B

Warum gehen Sie zum Yoga/ würden Sie gern zum Yoga gehen?

- Ich will gelenkiger werden, meine Muskeln gezielt trainieren und mein Bindegewebe straffen. C
- Mir haben schon so viele davon erzählt. Das macht mich einfach neugierig. A
- Ich will mit Gleichgesinnten üben und mich mit ihnen über spirituelle Fragen austauschen. B
- Ich suche eine „Insel der Ruhe“ für meinen anstrengenden Alltag. D

Mit welchem Satz würde Ihre beste Freundin/Ihre Schwester sie am ehesten beschreiben?

- „Wenn ein neues Abenteuer lockt, ist sie sofort Feuer und Flamme.“ A
- „Sie ist echt eine Sportskanone.“ C
- „Sie weiß zum Glück ziemlich genau, wann Sie Ruhe und Entspannung braucht.“ D
- „Sie ist sehr empfänglich für philosophische und religiöse Themen.“ B

Wie verbringen Sie normalerweise Ihren Urlaub?

- Aktiv: Ich gehe wandern, buche ein Sporthotel, Hauptsache ich „roste“ nicht ein. C
- Aufregend: Ich besuche exotische Orte und freue mich über jedes Abenteuer. A
- Ruhig: Ich genieße es, den ganzen Tag am Strand zu liegen und nichts tun zu müssen. D
- Sinnlich: Ich will die Magie des Ortes spüren und meinen geistigen Horizont erweitern. B

Wie stark sprechen fernöstliche Lebensphilosophien Sie an (z. B. Buddhismus, Hinduismus)?

- Das ist mir, ehrlich gesagt, zu „esoterisch“. C
- Ich bastele mir meinen eigenen Glauben zusammen, und ein paar Ideen fand ich ganz hilfreich. A
- Ich habe mich sehr intensiv damit beschäftigt und ric te meinen Alltag konsequent danach aus. B
- Mich fasziniert die Achtsamkeit, diese innere Ruhe, mit der diese Lehren dem Alltag begegnen. D

Gibt es etwas, das Sie gerade besonders intensiv beschäftigt

- Ich fühle mich total gestresst und brauche dringend Ruhe und Entspannung. D
- Ich suche insgesamt nach einem neuen Sinn, einem Sinnstifter für mein Leben. B
- Ich will aus dem grauen Alltags-trott aus und zu neuen Ufern aufb ehen. A
- Ich habe sportlich lange nichts für meinen Körper getan. Das möchte ich gern ändern. C

