



Welcher Yogastil passt zu dir?

Ein sanfter Selbsttest, um deinen Weg auf die
Matte zu finden

Bevor wir anfangen

Es gibt nicht den einen richtigen Yogastil. Es gibt nur den Stil, der gerade zu dir passt – zu deinem Körper, deinem Nervensystem, deinem Alltag.

Vielleicht hast du Yoga schon ausprobiert und wieder aufgehört, weil es sich nicht richtig angefühlt hat. Vielleicht hast du noch nie angefangen, weil du nicht weißt, wo.

Beides ist okay. Es fängt mit einem Atemzug an.

Dieser Selbsttest zeigt dir keinen Trend und keine Bestleistung. Er zeigt dir einen ehrlichen ersten Ansatzpunkt – für genau die Phase, in der du gerade steckst.

Nicht schnell. Nicht perfekt. Aber echt.

5 Wege auf die Matte

A

Yin Yoga

LOSLASSEN & STILLE

Lange gehaltene, passive Positionen. Wenig Bewegung, viel Tiefe. Für Körper und Nervensystem, die auf Dauer-Anspannung stehen.

B

Vinyasa Flow

BEWEGUNG & ENERGIE

Fließende, dynamische Sequenzen. Atem und Bewegung verbunden. Für alle, die über den Körper in die Ruhe kommen – nicht durch Stillstand.

C

Hatha Yoga

BALANCE & GRUNDLAGEN

Klassische Basis. Haltungen länger halten, Ausgewogenheit zwischen Kraft und Ruhe. Ein guter Ankerpunkt, wenn du Struktur suchst.

D

Meditativer Flow

NERVENSYSTEM & INNERE RUHE

Sanfte Bewegung, Atemarbeit und Stille verwoben. Für alle, deren größte Baustelle nicht die Beweglichkeit ist, sondern das Nervensystem selbst.

E

Atemfokussierte Praxis

DER ATEM ALS ANKER

Yoga als Rahmen, Pranayama im Zentrum. Für Menschen, die vor allem ein Werkzeug suchen, das sie sofort einsetzen können.

Beantworte ehrlich

Wähl bei jeder Frage die Antwort, die dich gerade am meisten anspricht – nicht die, die am „besten“ klingt. Notiere dir den Buchstaben.

1. Wie fühlt sich dein Körper gerade an?

- ☐ (A) Angespannt, wie im Dauer-Modus – ich will loslassen.
- ☐ (B) Unruhig, voller Energie, die raus will.
- ☐ (C) Ehrlich gesagt weiß ich es gar nicht mehr genau.
- ☐ (D) Erschöpft, aber innerlich zu aufgewühlt, um runterzukommen.
- ☐ (E) Mein Atem geht flach, fast unbemerkt.

2. Was suchst du gerade am meisten?

- ☐ (A) Tiefe. Ruhe, die wirklich ankommt.
- ☐ (B) Bewegung, die den Kopf frei macht.
- ☐ (C) Struktur, an der ich mich orientieren kann.
- ☐ (D) Einen Anker für mein Nervensystem.
- ☐ (E) Ein Werkzeug, das ich jederzeit im Alltag nutzen kann.

3. Wie ist dein Verhältnis zur Stille?

- ☐ (A) Ich sehne mich danach, auch wenn sie manchmal unangenehm ist.
- ☐ (B) Stille macht mich eher unruhig – ich brauche erst Bewegung.
- ☐ (C) Stille ist okay, solange sie einen Rahmen hat.
- ☐ (D) Ich habe Sehnsucht danach, finde aber selten den Zugang.
- ☐ (E) Stille beginnt für mich mit einem bewussten Atemzug.

4. Was würde dir jetzt am meisten helfen?

- ☐ (A) Lange halten, tief spüren, loslassen, was fest sitzt.
- ☐ (B) Schweißtreibend, kraftvoll, den Kopf freimachen.
- ☐ (C) Eine ausgewogene Mischung – nicht zu sanft, nicht zu intensiv.
- ☐ (D) Sanfte Bewegung, die direkt auf mein Nervensystem wirkt.
- ☐ (E) Eine Technik, die ich in stressigen Momenten sofort einsetzen kann.

Weiter geht's

5. Wie viel Erfahrung hast du mit Yoga?

- ☐ (A) Ich habe schon geübt, mag es langsam und tief.
- ☐ (B) Ich bin fit, will gefordert werden.
- ☐ (C) Ich bin (fast) Anfängerin, will die Grundlagen lernen.
- ☐ (D) Egal – mir geht es weniger um Übungen als um das Gefühl danach.
- ☐ (E) Mich interessiert vor allem der Atem – Yoga ist für mich zweitrangig.

6. Was beschreibt deinen Alltag am besten?

- ☐ (A) Ich trage viel – emotional und körperlich. Ich brauche Entlastung.
- ☐ (B) Ich sitze viel, mein Körper braucht Bewegung.
- ☐ (C) Mein Alltag ist unstrukturiert, ich brauche einen festen Ankerpunkt.
- ☐ (D) Mein Kopf dreht sich ständig – ich brauche etwas, das ihn beruhigt.
- ☐ (E) Ich bin oft in Situationen, in denen ich schnell reagieren muss.

7. Wie möchtest du dich nach der Yogastunde fühlen?

- ☐ (A) Weich, offen, als hätte sich etwas gelöst.
- ☐ (B) Wach, energiegeladen, klar im Kopf.
- ☐ (C) Stabil, gerade, in mir ruhend.
- ☐ (D) Ruhig im Nervensystem, als könnte ich endlich durchatmen.
- ☐ (E) Verbunden mit meinem Atem, präsent im Moment.

Auswertung: Zähl, welchen Buchstaben du am häufigsten gewählt hast. Das ist dein Ergebnis. Bei einem Gleichstand – lies beide Profile. Beide gehören gerade zu dir.

 A

 B

 C

 D

 E

Was dein Buchstabe bedeutet

A Yin Yoga

LOSLASSEN & STILLE

Dein Körper und dein Nervensystem stehen seit Längerem auf Anspannung. Yin Yoga gibt dir Raum, ohne Leistungsdruck – nur um wirklich anzukommen.

So beginnst du: Eine Position 3–5 Minuten halten. Atmen. Nichts verändern wollen.

B Vinyasa Flow

BEWEGUNG & ENERGIE

Du kommst über den Körper in die Ruhe – nicht durch Stillstand. Fließende Bewegung, verbunden mit dem Atem, macht bei dir den Kopf frei.

So beginnst du: 10 Minuten bewusste Bewegung. Jede Bewegung mit dem Atem verbinden.

C Hatha Yoga

BALANCE & GRUNDLAGEN

Du suchst einen klaren Rahmen, keine Extreme. Hatha Yoga gibt dir Struktur – eine gute Basis, egal wo du gerade stehst.

So beginnst du: Die Berghaltung einnehmen. Spüren, wie der Boden dich trägt.

D Meditativer Flow

NERVENSYSTEM & INNERE RUHE

Deine größte Baustelle ist nicht die Beweglichkeit – es ist dein Nervensystem selbst. Sanfte Bewegung, Atem und Stille wirken bei dir am direktesten.

So beginnst du: Leg dich hin, eine Hand auf den Bauch. Atme länger aus, als du einatmest.

E Atemfokussierte Praxis

DER ATEM ALS ANKER

Du brauchst weniger eine bestimmte Yogaform als ein direktes Werkzeug – deinen Atem. Er ist immer verfügbar, auch mitten im stressigsten Moment.

So beginnst du: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen. Fünfmal wiederholen.

ZUM SCHLUSS

Es gibt keinen falschen Einstieg.
Nur den, der jetzt zu dir passt.

In meinen Meditativen Flows verbinde ich sanfte
Bewegung, Atemarbeit und Stille – zugänglich für jeden
Körper und jeden Zustand, ganz ohne Vorerfahrung.

*Wenn du magst, schreib mir und erzähl mir, welches
Ergebnis bei dir herausgekommen ist.*

Ich lese jede Nachricht.

ZURÜCK ZU DIR. IN DEINEM TEMPO. — NANA YOGA