

### **a. Geschlechtsorgane, Zyklen und Schwangerschaft**

1. Beschreibe den Aufbau des Beckenbodens der Frau und des Mannes. Wie verlaufen die einzelnen Schichten? Fertige vom Beckenboden eine einfache Skizze an. Was ist die Funktion des Beckenbodens? Durch welche Asana Arbeit wird der Beckenboden gekräftigt? Welche Asanas wirken belastend?
3. Beschreibe den hormonellen Zyklus der Frau. Stelle einen Bezug zur Asana-Praxis her. Nimm dabei Bezug auf die Zeit während der Menstruation sowie auf die Phasen vor und nach dem Eisprung.

### **b. Immunsystem, Endokrines System, Nervensystem**

1. Nenne die wichtigsten Organe des Immunsystems. Beschreibe ihre Lage und Funktion. Fertige zur Lage der Organe eine einfache Skizze an.
5. Was ist das vegetative Nervensystem? Was ist der Sympathikus, und was ist der Parasympathikus? Nenne eine natürliche Situation, bei der der Sympathikus angeregt wird. Nenne drei Asanas, die den Sympathikus anregen. Nenne eine natürliche Situation, bei der der Parasympathikus angeregt wird. Nenne drei Asanas, die den Parasympathikus anregen.