



### ONLINE-YOGA: DIE VORTEILE

#### ZEITERSPARNIS/FLEXIBILITÄT

- Keine Anfahrtswege
- Zeitunabhängigkeit durch Videoaufzeichnung
- Download-Klassen können so oft wiederholt werden, wie man möchte

#### SICHERHEIT/LERNEFFEKT

- Kein Infektionsrisiko
- Man kann unterschiedliche Yoga-LehrerInnen und -Stile ausprobieren
- Für Männer schwindet die Hürde, in diese noch von Frauen dominierte Geist- und Körperarbeit hineinzuschnuppern

#### BEQUEMLICHKEIT/PREIS

- Wetterunabhängig
- Man kann Computer-/Handykamera ausschalten und „ungesehen“ mitmachen
- Online-Stunden sind meist günstiger. Es gibt auch die Option, Online-Programme für einige Tage kostenlos zu testen



### ONLINE-YOGA: DIE NACHTEILE

#### TECHNISCHES

- Funktionierende Internetverbindung ist Voraussetzung
- Anpassung an das Level oder an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen gestaltet sich schwieriger

#### EQUIPMENT/UMGEBUNG

- Im Yoga-Studio stehen Matten, Kissen oder Blöcke frei zur Verfügung
- Manchmal fehlt in den eigenen vier Wänden ein ruhiger Raum
- Kein Lernen von anderen TeilnehmerInnen

#### AUSFÜHRUNG

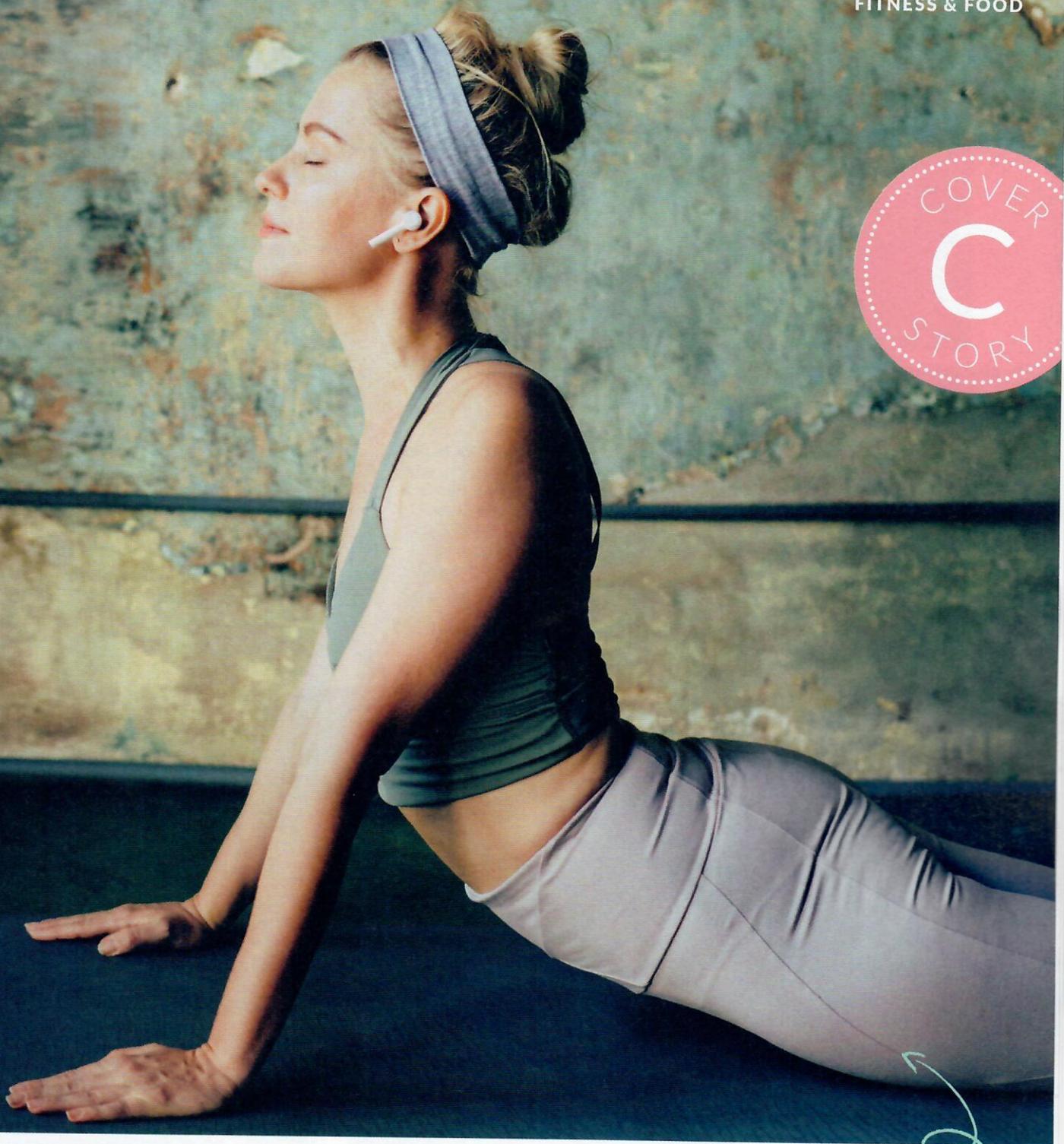
- Interaktion mit Yoga-LehrerIn fehlt (man kann nichts fragen; er/sie kann nicht korrigieren)
- Höhere Verletzungsgefahr, wenn Asanas nicht erklärt oder am Schirm erkannt werden
- Atmosphäre der gemeinsamen Yoga-Praxis fehlt
- Yoga im Studio ermöglicht ein noch tieferes Erfahrungserlebnis

## HOME-WORKOUT

Ooom online

In Corona-Zeiten erfindet sich auch die Fitnessbranche neu: Immer öfter mutieren die eigenen vier Wände zum Studio. Insbesondere Yoga-Online-Kurse stehen derzeit hoch im Kurs. Neue Chance oder Gefahr? Wir haben uns umgehört.

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA



**W**ie lange und wie oft wir unsere sozialen Kontakte einschränken müssen, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen, weiß zurzeit niemand. Davon betroffen ist auch die Fitnessbranche: Wie bereits im März 2020 sind auch diesen Winter die Kurse geschlossen – und werden dafür oft online angeboten. Insbesondere die Nachfrage nach „Live“-Yoga-Sessions ist im Moment groß, bestätigt die Wiener Yoga- und Meditationslehrerin Martina Hums-Winter. Sie konnte sich früher nie

vorstellen, einmal Yoga online zu unterrichten: „Als Yoga-Lehrerin schätze ich die persönliche Begegnung mit meinen TeilnehmerInnen, das gemeinsame Praktizieren und die positive Energie, die im Studio spürbar wird“, sagt sie.

#### Online-Yoga: wie Familientreffen

Dann kam Corona – und sie musste umdenken: „Als die Bundesregierung im März 2020 den Lockdown verkündete, dachte ich nicht lange nach und setzte einfach Zoom ein. Doch die erste gemeinsame Online-Stunde verlief alles andere als erfolgreich: Nach den aufwärmenden Asanas

**DIE KOBRA.** Stärkt die Körperrückseite, stimuliert die Organe im Bauchraum und wirkt mental befreiend. Bauchlage, Muskeln in Beinen und Gesäß anspannen, Hände in den Boden schieben, Brustkorb anheben (so weit, wie es Ihrem Rücken guttut), Schulterdächer absenken, tief ein- und ausatmen.



„Gerade in der Corona-Pandemie zeigt sich: Yoga ist viel mehr als nur eine Sportart.“

**MAG. MARTINA HUMS-WINTER** ist diplomierte psychologische Beraterin sowie Yoga- und Meditationslehrerin in Wien.  
[www.gesundmityoga.at](http://www.gesundmityoga.at)  
[www.beratung-hums.at](http://www.beratung-hums.at)

brach die Verbindung ab“, erinnert sie sich. Doch die technischen Probleme waren rasch gelöst und die Yoga-Lehrerin hielt täglich eine Einheit. „Es fühlte sich bald an, als wäre unsere Yoga-Stunde ein Familientreffen“, erzählt Hums-Winter. Eine Teilnehmerin etwa meinte, die 60 Yoga-Minuten am Tag wären die einzige Zeit, wo sie den Lockdown, Home-Office und Home-Schooling vergessen könne. Von da an war für Hums-Winter klar: Online-Yoga und sie würden Freunde werden. Für den zweiten Lockdown war sie entsprechend gerüstet.

### Wie starten? Die besten Tipps

Wenn Sie einen Online-Kurs besuchen wollen, rät die Expertin: Am besten fragen Sie, ob Ihr Yoga-Lehrer oder Ihre Yoga-Lehrerin auch online Kurse anbietet, und buchen dort. Dann wissen Sie bereits, was Sie erwartet. Falls Sie erst mit Yoga beginnen: Suchen Sie eine Yoga-Lehrerin, die sehr genau Anweisungen gibt und die Asanas in ihrer anatomischen Korrektheit vermitteln kann. Das ist wichtig, um falsche oder schädliche Körperhaltungen zu vermei-

#### WAS BRAUCHE ICH, UM ONLINE-YOGA ZU MACHEN?

einen ruhigen Raum  
 eine rutschfeste Yoga-/Trainingsmatte  
 bequeme Kleidung (Leggings, Shirt)  
 eventuell: einen Sitzpolster  
 Computer oder Smartphone/Tablet  
 Entweder Sie treten mittels Kommunikationsplattform bei (z. B. Zoom; Link und Passwort schickt das Yoga-Studio) oder Sie melden sich direkt beim Online-Portal an.

#### HIER EIN PAAR AUSGEWÄHLTE ADRESSEN:

[www.gesundmityoga.at](http://www.gesundmityoga.at) – Yoga online live und per Download  
[www.yogazentrum.md](http://www.yogazentrum.md) – Yoga online live und aufgezeichnete Klassen  
[www.yogamehome.org](http://www.yogamehome.org) – Yoga online (aufgezeichnete Klassen), Downloads, Wissensplattform rund um Yoga  
[www.eversports.at](http://www.eversports.at) – Buchungsplattform diverser österreichischer Yoga- bzw. Sport-Anbieter: Yoga online (aufgezeichnete Klassen), Offline-Klassen fürs Studio buchbar



den. Es gibt Online-Klassen, wo der Unterricht live stattfindet – wie ein Kurs im Studio. Zusätzlich bieten diverse Plattformen aufgezeichnete Klassen an, die Sie 24/7 starten können. Hier ist nach einer Testphase eine Mitgliedschaft notwendig, es wird aber teilweise auf Kündigungsfristen verzichtet. Sie können Lieblingsklassen auch kaufen, sich eine virtuelle Bibliothek anlegen und einzelne Stunden beliebig wiederholen.

### Psychologisch positive Effekte

Hums-Winter ist überzeugt, dass gerade in den schweren Zeiten der Pandemie regelmäßigen Yoga-Einheiten eine spezielle Bedeutung zukommt: „Yoga ist ja viel mehr als nur eine Sportart. Es ist eine jahrtausendealte Form der Geist- und Körperarbeit mit ganzheitlichem Ansatz – gerade den psychologisch positiven Effekt sollte man jetzt nicht unterschätzen, wo so viele Menschen mit Symptomen wie Depressionen, Ängsten oder Schlafproblemen zu kämpfen haben. Soziale Isolierung, finanzielle Einbußen, familiäre Konflikte und feh-

lende Kontakte – all das macht uns sehr zu schaffen.“

Die Yoga-Lehrerin und psychologische Beraterin empfiehlt daher, sich eine exakte Tagesstruktur zu formen, Medien nur gezielt zu konsumieren (Qualität vor Quantität!) und die inneren Kraftquellen zu aktivieren. Soziale Kontakte und psychologische Hilfe lassen sich auch über Videotelefonie aufbauen. Und: Schaffen Sie Raum für Bewegung! Für Yoga braucht man nicht viel Platz (*siehe dazu Tipps im Kasten links*). Die im Yoga enthaltenen Körper- und Atemübungen lassen den Menschen erfahren, dass er im Leben steht und Halt erfährt. Und Halt ist eine Brücke über unsichere Zeiten – offline wie online.

#### STELLUNG DES KINDES.

Bei dieser Übung kann sich der Rücken optimal erholen, sie baut Stress ab. Vom Fersensitz ausgehend per Vorwärtsbeuge den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen. Hände liegen vor oder neben dem Körper.

## Online-Yoga: Unsere Erfahrungen



**Bianca Meusburger-Waldhardt, 42**  
Lebens- und Sozialberaterin aus Wien

### Viel besser als gedacht!

„Während des Lockdowns hat meine Yoga-Lehrerin die Kurse auf Zoom umgestellt. Am Anfang war ich skeptisch, doch jetzt bin ich glücklich damit. Sie überträgt die Sessions live aus ihrem Studio und kann die TeilnehmerInnen auch auf dem Bildschirm sehen. Es ist toll, wie gut sie die Gruppe spüren kann. Sie weist auch immer darauf hin, worauf wir bei der Ausführung achten sollen. Und alle TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, über Zoom Fragen zu stellen. Ich würde meine Yoga-Stunden gar nicht mehr anders wollen!“



**Maria Gruber, 46**  
Selbstständige Marketingberaterin aus Wien

### Ich kann Teil meiner Yoga-Community bleiben

„Ich praktiziere schon seit zwölf Jahren intensiv Yoga und fahre auch zu Festivals und Retreats. Mit Online-Yoga hatte ich bis vor Corona keine Erfahrung, obwohl ich für mich selbst auch zu Hause meine Yoga-Praxis hatte. Während des ersten Lockdowns beschloss ich, auch das Online-Angebot meines Yoga-Studios in Wien (byoga.at) zu nutzen, das auf den Yoga-Stil von Ana Forrest spezialisiert ist, eine sehr kraftvolle, herausfordernde und emotionale Yoga-Form. Sie ist bekannt für ihre heilende Wirkung, für ihre lang gehaltenen Positionen und die besondere Stärkung der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Mit den Online-Sessions kann ich Teil meiner Yoga-Community bleiben. Die Lehrerin hält die virtuellen Klassen live in einem Tonstudio ab und nutzt verschiedene Kameraeinstellungen, sodass die Übungen bestmöglich gezeigt werden. Die Sessions werden dann über YouTube übertragen und gestreamt. Anschließend können wir die Aufzeichnung für 24 bis 48 Stunden weiter ansehen, womit wir auch nicht zeitlich gebunden sind.“



**Beate Janota, 46**  
Paarberaterin aus Bad Vöslau

### Persönlicher Unterricht ist mir noch lieber!

„Seit rund fünf Jahren habe ich eine Morgenroutine. Sie dauert 45 bis 60 Minuten – mit Meditation und Ausdauertraining auf dem Ergometer. Danach folgt Krafttraining mit der Web-Fitnessplattform Les Mills. Im Frühjahr habe ich während des Lockdowns aus Neugierde mit Yoga begonnen. Auf YouTube habe ich mit den Videos von Mady Morrison gestartet. Ich merkte, dass sie die Übungen sehr gut anleitet und dass mir Yoga gut tut. Sie sagt zum Beispiel, wo man die Übung bei korrekter Ausführung spüren sollte. Für mich macht es trotzdem noch einen Unterschied, ob ein Lehrer persönlich korrigiert.“

FOTO(S): ISTOCKPHOTO, PRIVAT (2), MIRIAM MEHLMAN