



Die richtige Yoga-Matte

Eine Yogamatte ist wie ein kleines Zuhause. Du solltest Dich darauf wohl fühlen und Freude haben, auf ihr zu praktizieren. Neben Deiner Lieblingsfarbe oder Deinem Lieblingsdesign sind folgende Features sehr wichtig:

Material: obwohl die meisten Standard-Sport-Matten aus PVC (Kunststoff) wirklich OK sind (weil rutschfest, langlebig, universell einsetzbar, gute Dämpfung, latexfrei), ist dennoch davon abzuraten eine äußerst günstige zu kaufen, da diese meist in schlechter Qualität verarbeitet und zu dick ist (>10mm). Echte Yoga-Matten sind aus starkem PVC, PU (Schaumstoff), TPE (ähnlich wie Gummi), Kautschuk, Kork, Schurwolle, Jute, Baumwolle und Mischformen (Hybrid-Matten). Falls Du Dich für eine Matte aus Kunststoff entscheidest, achte darauf, dass das Material ein Zertifikat „Öko Tex 100“ vorweisen kann – dieses Zertifikat stellt sicher, dass die Matte gesundheitlich unbedenklich ist und theoretisch auch als Babyschnuller verwendet werden kann.

Liegekomfort: je dicker das Material, desto angenehmer in Boden-Asanas, jedoch geht es dann im Stehen zu Lasten der Balance. Je dünner die Matte, desto leichter ist sie auch und kann auf Reisen mitgenommen werden. Eine Yogamatte sollte im Durchschnitt 5/6 mm dick sein.

Verarbeitung: kaufe lieber eine Yogamatte, die auch als solche ausgewiesen wird (am besten in einem Yogastore) und keine Fitness- oder Gymnastikmatte im Kaufhaus. Sie rutscht weder am Boden herum, noch rutscht Du selbst darauf, außerdem „ringelt“ sie sich kaum zusammen. Probiere sie ruhig im Geschäft aus! Das Material entscheidet dann natürlich auch über den Geruch.

Gewicht: von 0,5 kg (Reisematte) bis 2,5 kg

Größe: Standard = 183x61 cm – achte auf Deine eigene Größe, sodass Du in Savasana angenehm liegen kannst. Preis: zwischen EUR 25 und EUR 90