
YOGA ZU HAUSE

Home / Yoga zu Hause

Wie funktioniert Yoga zu Hause im Online Unterricht?

Auf dieser Seite erfährst Du, wie Du Dich auf Deinen Online Yoga Unterricht zu Hause vorbereiten kannst.

Ich biete seit 2020 Online Yoga Kurse an. Auch wenn ich den direkten Kontakt im Yoga-Unterricht sehr schätze, so sehe ich auch einige Vorteile, die sich durch das Üben im digitalen Raum ergeben. Viele Teilnehmer:innen freuen sich, wenn sie nicht noch den Weg zur Yoga-Stunde haben oder sich den Baby-Sitter sparen können, weil sie zu Hause üben.

Außerdem habe ich den Eindruck, dass einige Teilnehmer:innen beim Yoga zu Hause im positiven Sinne weniger Ehrgeiz an den Tag legen und dadurch stärker an ihren eigenen Bedürfnissen orientiert üben statt einfach alles mitzumachen. Darüber freue ich mich 😊

Ich möchte hier ein paar Vorschläge machen, die das Üben zu Hause erleichtern und einen geeigneten Rahmen für das Online Yoga zu Hause schaffen.

Geschützter Rahmen

Um beim Yoga in die Tiefe zu gehen, braucht es einen geschützten Rahmen. In einer „normalen“ Präsenz-Yogastunde entsteht dieser Rahmen wie von selbst. Freunde, Kinder und Partner wissen, dass Du jetzt nicht erreichbar bist. Sie kommen sicher nicht spontan in den Yoga-Raum, um Dich etwas ganz Wichtiges zu fragen. Dein Handy ist – schon aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmer aus und Du weißt, dass Du für die Zeit der Yoga Stunde ungestört bist.

Diesen Rahmen gilt es auch zu Hause zu schaffen. Das klingt vielleicht einfacher, als es ist. Wenn Du nicht allein wohnst, kannst Du vereinbaren, dass Du während der Yoga-Stunde Ruhe brauchst und nicht gestört werden möchtest. Schau, über welche Kanäle Du üblicherweise erreichbar bist (Türklingel, Festnetz, Handy...) und versuche möglichst alle für die Dauer der Stunde stumm zu schalten.

Zeit um die Online Yoga-Stunde herum

Wenn es möglich ist, schaffe Dir einen kleinen Zeit-Puffer um Deine Yoga-Stunde herum. So kannst Du Dich ganz in Ruhe auf Deine Stunde einstimmen. Gerade für diejenigen, die nicht so viel mit Technik zu tun haben macht es Sinn, die Verbindung zur Zoom-Session schon eine Viertelstunde vor Beginn einzurichten, damit kein Stress entsteht. Auch nach Ende der Stunde ist es meist angenehmer, wenn kein Termin direkt anschließt.

Atmosphäre schaffen

Wenn es Dir gut tut – mach's Dir nett für Deine Stunde. Eine Kerze, ein aufgeklartes Zimmer mit genug Platz für Deine Bewegungen und eine angenehme Beleuchtung können einen großen Unterschied machen. Auch eine gute Zimmertemperatur und entsprechende Belüftung sind wichtig.

Hilfsmittel bereitlegen

In meinen Stunden arbeite ich gern mit [Hilfsmitteln](#), die in den Haltungen unterstützen. Leg Dir alles bereit, Du in der Stunde benötigst.

Technik vorbereiten

Falls nicht schon geschehen, mache Dich vertraut mit den [technischen Voraussetzungen für die Online Yoga-Stunde](#).

[Privatsphäre & Cookie Richtlinien](#)