

## **Yoga tut gut – auch online**

### **Mit Yoga gemeinsam durch die Corona-Krise**

Yoga kann gerade in schwierigen Zeiten Kraft und Unterstützung geben. Aber seit dem 16. März fallen aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus deutschlandweit die Yoga-Kurse und Yoga-Seminare aus, die Yoga-Studios bleiben geschlossen. Trotz Lockerungen ist derzeit den Yogalehrenden in den meisten Bundesländern das Unterrichten in ihren Studios und Unterrichtsräumen untersagt. Um Ihnen weiterhin Yoga anbieten zu können, haben viele Yogalehrende Online-Kurse und Online-Seminare eingerichtet. Indem Sie diese Angebote nutzen, können Sie gleichzeitig Ihre gewohnte Praxis fortsetzen und Ihre Yogalehrerin oder Ihren Yogalehrenden dabei unterstützen, die Corona-Krise wirtschaftlich zu überstehen.

### **Bleiben Sie Ihrer Yogalehrerin/Ihrem Yogalehrer treu.**

#### **Das bringt auch für Sie viele Vorteile.**

Anders als viele im Internet zu findende Video-Tutorials sind diese Angebote gezielt auf Sie zugeschnitten. Ihr Yogalehrerin oder Ihr Yogalehrer kennt Sie und kann die Yoga-Praxis an Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten anpassen. Häufig wird eine Software verwendet, über die die Yogalehrenden die Teilnehmenden sehen und mit ihnen in Kontakt treten können. So sind auch Korrekturen und Austausch über die Erfahrung mit der Praxis möglich.

Möchten Sie wieder in den gewohnten Räumlichkeiten Yoga üben, sobald diese wieder geöffnet haben? Dann suchen Sie nicht irgendein Yoga-Angebot im Internet, sondern unterstützen Sie jetzt das Online-Angebot des Yogalehrenden, bei dem Sie auch vor dem Lockdown geübt haben. Als kleine Selbständige sind Yogalehrende in ihrer wirtschaftlichen Existenz besonders bedroht. Sie können ihnen damit helfen, den wochenlangen Kurs- und Seminausfall zu überstehen.