6 Yoga-Sets, um Ihre Praxis zu vervollständigen

Egal, ob Sie Yoga zu Hause über Online-Kurse praktizieren oder einfach nur die Gewissheit haben möchten, Ihre persönlichen Yoga-Requisiten auf Reisen zu verwenden, mit dem richtigen Set können Sie Ihre Praxis erheblich verbessern. Von dynamischem Vinyasa-Flow bis hin zu restauративem und Schwangerschafts-Yoga brauchen wir alle etwas anderes. Je nachdem, in welcher Lebensphase du dich befindest oder ob du gerade zu zweit übst, brauchst du ein Kit, das speziell auf dich zugeschnitten ist. Die Verwendung von Yoga-Requisiten ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Praxis zu vertiefen, Ihren Körper je nach seinen täglichen Bedürfnissen zu ehren und tiefer – körperlich und geistig – …

Egal, ob Sie Yoga zu Hause über Online-Kurse praktizieren oder einfach nur die Gewissheit haben möchten, Ihre persönlichen Yoga-Requisiten auf Reisen zu verwenden, mit dem richtigen Set

können Sie Ihre Praxis erheblich verbessern. Von dynamischem Vinyasa-Flow bis hin zu restaurativem und Schwangerschafts-Yoga brauchen wir alle etwas anderes. Je nachdem, in welcher Lebensphase du dich befindest oder ob du gerade zu zweit übst, brauchst du ein Kit, das speziell auf dich zugeschnitten ist. Die Verwendung von Yoga-Requisiten ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Praxis zu vertiefen, Ihren Körper je nach seinen täglichen Bedürfnissen zu ehren und tiefer – körperlich und geistig – in eine Haltung oder Meditation zu gelangen. Lesen Sie weiter für 6 verschiedene Yoga-Kits, die Ihren Bedürfnissen entsprechen!

1. Aktiv & Dynamisch

Eine dynamische Yogapraxis wie Vinyasa Flow, Ashtanga oder Power Yoga braucht ein Yoga-Kit, das auch dynamisch sein kann. Die *Yogamatten* **Korkziegel** kann als eine Möglichkeit dienen, das Gleichgewicht von Asanas wie zu unterstützen *Ardha Chandrasana* (Halbmond), oder *Trikonasana* (Dreieck), ist aber auch eine großartige Stütze für Kernkraftübungen. Um die Stütze zum Aufbau der Kernkraft zu verwenden, legen Sie sich in der Spinx-Pose auf die Vorderseite, mit gebeugten Ellbogen und vor sich ausgestreckten Unterarmen. Platzieren Sie den Block zwischen Ihren Oberschenkeln, drücken Sie ihn fest, stecken Sie Ihre Zehen ein und heben Sie ihn in eine Unterarmplanke. 3 – 5 Atemzüge halten, dann noch zweimal wiederholen. Die **Yogamatten *Zurückfordern* Klebrige Yogamatte** hat eine extra griffige Oberfläche, die Vertrauen und Unterstützung beim Flow durch Ihre Praxis ermöglicht. Es ist auch super nachhaltig und aus wiedergewonnenen und recycelten Materialien hergestellt!

Wenn Sie der verschwitzte Typ sind oder heiße Yoga-Kurse lieben, ist das **Kork Yogamatte** erhöht die Griffigkeit, je mehr Sie schwitzen, und die **Griffiges Mandala Yogamatten-Handtuch** ist eine großartige Möglichkeit, Ihre schweißgetränkte Yoga-Praxis weniger rutschig und auch hygienischer zu gestalten.

Was die Kleidung betrifft, so **Gossypium Move kurzes Yoga-Oberteil** und **Gossypium Rhythm Yoga-Shorts** sind schöne Essentials, die Sie beim Üben tragen können, und sind die Art von Yoga-Kleidung, die sich abnutzen kann, egal ob Sie zum Brunch gehen oder zu einem Yoga-Kurs gehen.

2. Erholsames und erholsames Yoga

Restorative Yoga ist vielleicht eines der besten Heilmittel für das moderne Leben. Wenn Sie immer unterwegs sind, Muskeln und Geist stark angespannt sind oder es Ihnen schwerfällt, „abzuschalten“, ist es an der Zeit, Ihrer wöchentlichen Routine ein oder zwei Erholungskurse hinzuzufügen. Diejenigen, die mit der Praxis bereits vertraut sind, wissen, dass bei restaurativem Yoga und Requisiten je mehr, desto besser! Die Idee von restaurativem Yoga ist, dass Ihr Körper vollständig unterstützt wird, Ihr Nervensystem entspannt und Sie körperlich und geistig vollständig loslassen können. Benutze einen **Yogadecke aus Baumwolle** auf der Matte für zusätzlichen Komfort und die **Kissen aus Buchweizen aus Bio-Baumwolle** zur Unterstützung sanfter restaurativer Rückbeugen. EIN **Sandsack** kann Körperhaltungen total verändern wie *Balasana* (Kindpose) und *Viparita Karani* (Beine an der Wand hoch), was ihnen ein geerdeteres, erdigeres Gefühl verleiht; Platzieren Sie den Sandsack auf dem unteren Rücken in der Pose des Kindes und auf den Füßen, wenn Sie Ihre Beine an der Wand haben. Natürlich wäre eine restaurative Praxis ohne eine **Augenkissen**, die Savasana eine zusätzliche Entspannungsschicht hinzufügt.

3. Yoga vor der Geburt

Wenn Sie zu zweit üben, sind wir für Sie da! Und so sind Bücher wie *Yoga Mama: Der Praktiker-Leitfaden für pränatales Yoga* von **Linda Sparrowe**, und der *Pränatale Yoga Academy Tägliches*

Dutzend **Wandkarte** um Sie durch eine tägliche Runde wohltuender Asanas zu führen. Gib dir Raum und Unterstützung mit dem Ja**ogamatters Buchweizen Bolster**, die Sie mit a koppeln können **Großer Korkziegel** für unterstützte Vorwärtsfalten und unterstützte Brustöffner. Verwenden Sie für diese wichtige Entspannungszeit a **Decke aus natürlicher Baumwolle** und **Augenkissen**. Yogahosen und Leggings können schwer zu finden sein, wenn Sie etwas mehr Platz benötigen, aber die **Urban Goddess Pranafied Hose** sind nicht nur schön und bequem, sondern eignen sich auch gut als Umstandshose!

4. Das Reiseset

Wenn Sie in Ihrem Koffer Platz sparen müssen und mit leichtem Gepäck reisen möchten, kann es bis jetzt schwierig sein, Ihre Yoga-Ausrüstung zu rechtfertigen! Yoga Matters hat die perfekten Requisiten entwickelt, die Sie auf Abenteuer und Urlaub mitnehmen können, damit Sie Ihre Praxis beibehalten oder sich nach einem langen Flug oder Roadtrip einfach ausstrecken können. Die **Öko-Reise-Yoga-Matte** ist ultraleicht und ultradünn, außerdem ist es faltbar, sodass es auf Reisen perfekt unter Ihre Kleidung passt, ohne viel zusätzliches Gewicht hinzuzufügen! **Der klassische Yogagürtel** ist ein Muss für enge Strecken nach dem Flug oder nach der Fahrt, und wenn Ihre Reisen abenteuerlich und aktiv sind, ist die **Kork-Massageball-Set** hilft, schmerzende Füße nach einem langen Tag zu beruhigen und zu massieren. Wenn Sie minimal reisen möchten, ist die **Georganics Mundspültabletten** sind ein Kulturbeutel unverzichtbar, ebenso wie die **Malin+Goetz Mini Eukalyptus Deo**.

5. Yoga für Sportler

Viele Sportler, Läufer und engagierte Fitnessstudio-Besucher nutzen Yoga, um sich zu entspannen, Stress abzubauen und

Verspannungen und Verspannungen von Muskelkater zu lösen. Yoga-Haltungen sind eine großartige Ergänzung zu Aktivitäten wie Laufen, Radfahren und Krafttraining, damit Sie eine gesunde Mobilität bewahren und sich nach einer harten Trainingseinheit im Fitnessstudio oder auf der Strecke schneller erholen können. Für Ruhe- und Erholungstage gibt es einige spezielle neue Yoga Matters Requisiten, die Wunder für Ihre Muskeln bewirken; versuch das **Kork-Massageball** Set zum Ausrollen der Fußsohlen, was zur Vorbeugung und Behandlung von Plantarfasziitis und engen Achillessehnen beitragen kann. Die **Kork Massage Faszienroller** ist ein nachhaltiger Weg, um auch Ihr eigenes Trainingsprogramm nachhaltiger zu gestalten – massieren Sie damit die Bein- und Rückenmuskulatur, was die Durchblutung fördert, Verspannungen reduziert und somit Verletzungen vorbeugt. Die **Kork-Erdnuss-Roller** kann spezifische Knoten lokalisieren, die mit anderen Therapien oft schwer zu erreichen sind, und wirkt Wunder speziell für die Waden, die Muskeln an der Vorderseite der Schienbeine und die Muskeln auf beiden Seiten der Wirbelsäule. Das Beste an diesen drei Requisiten ist, dass sie alle aus der Rinde des Korkeichs bestehen, die nachhaltig, erneuerbar und recycelbar ist und von Natur aus antibakteriell ist!

6. Yoga für Senioren

Wenn wir älter werden, benötigen wir einen etwas anderen Ansatz für Yoga – nicht unbedingt reduzieren oder aufhören, was wir gerne tun, sondern ein paar zusätzliche Selbstpflegepraktiken hinzufügen, um sicherzustellen, dass wir uns in jedem Alter großartig fühlen. Nach der Menopause beginnen Hormone wie Östrogen zu sinken, ebenso wie die Produktion von Kollagen und Elastin, die alle zu einem leichten Verlust der Knochendichte, Gelenkschmerzen und Steifheit beitragen können. Die Erhaltung der Knochen- und Gelenkgesundheit sind nur einige der Gründe, Yoga zu einer lebenslangen Praxis zu machen, sowie seine Fähigkeit, gesunde Atemgewohnheiten zu verbessern und Stress abzubauen, die beide einen Zusammenhang mit Langlebigkeit haben.

Körpergewichtsübungen und Körperhaltungen wie Planken, nach unten gerichteter Hund und stehende Körperhaltungen wie Krieger 1 und 2 können alle dazu beitragen, die Kraft in den Handgelenken, Schulter-, Hüft- und Knöchelgelenken zu erhalten und gleichzeitig die wichtige Muskelkraft aufrechtzuerhalten. Die **Yogamatte wiederbeleben** ist 5 mm dick, bietet eine unterstützende Dämpfung für die Gelenke und ist eine der leichtesten Matten auf dem Markt **Decke aus natürlicher Baumwolle** an der Hand bedeutet, dass Sie es für zusätzliche Dämpfung unter den Knien oder Hüften verwenden können. Für Tage, an denen Sie eine sanftere Praxis benötigen, ist Stuhlyoga auch der perfekte Weg, um weiter zu üben, ohne die Gelenke zu belasten; **(Link entfernt)**ist ein vollständiger Iyengar-Leitfaden zum Üben von Yoga mit einem Stuhl, und die **Yogamatters Stuhl** ist eine starke und robuste Stütze zum Üben. Unabhängig vom Alter kann die Verwendung eines Stuhls eine großartige Möglichkeit sein, mit verschiedenen Möglichkeiten zum Üben von Körperhaltungen zu experimentieren, und er verleiht auch dem Zuhause einen minimalistischen Stil!

Entdecke noch mehr Yoga-Essentials, kaufe weitere Yogamatters-Bestseller-Matten, Nackenrollen und Requisiten **Hier**.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki