



10 Online-Ressourcen für Yoga und Meditation

Online von Ihrem Laptop oder Telefon aus auf Knopfdruck ist seit mehreren Jahren ein wachsendes Konzept. Mit der jüngsten Sperrung, die fast das ganze Land dazu zwingt, zu Hause zu bleiben, boomt Yoga Online. Es gibt so viele Ressourcen da draußen, dass es ein wenig überwältigend sein kann. Wir haben 10 unserer Favoriten zusammengestellt, um Ihnen zu helfen. Die meisten davon werden mit einer kostenlosen Testversion geliefert! Bonus. Egal, ob Sie ein erfahrener Yogi sind oder bereit sind, es zum ersten Mal auszuprobieren, diese Websites und Apps helfen Ihnen auf Ihrer Reise. Ekhart Yoga Mit wöchentlich neuen Online-Kursen hilft Ekhart …



Online von Ihrem Laptop oder Telefon aus auf Knopfdruck ist seit mehreren Jahren ein wachsendes Konzept. Mit der jüngsten Sperrung, die fast das ganze Land dazu zwingt, zu Hause zu

bleiben, boomt Yoga Online. Es gibt so viele Ressourcen da draußen, dass es ein wenig überwältigend sein kann. Wir haben 10 unserer Favoriten zusammengestellt, um Ihnen zu helfen. Die meisten davon werden mit einer kostenlosen Testversion geliefert! Bonus.

Egal, ob Sie ein erfahrener Yogi sind oder bereit sind, es zum ersten Mal auszuprobieren, diese Websites und Apps helfen Ihnen auf Ihrer Reise.

Ekhart Yoga

Mit wöchentlich neuen Online-Kursen hilft Ekhart Yoga dabei, Yoga zu einem Teil Ihrer täglichen Routine zu machen. Sie bieten auch Pilates, Meditation und Programme an, um Ihnen zu helfen, Ihre Praxis zu vertiefen.

Sie können sich für eine 2-wöchige kostenlose Testversion anmelden.

Am besten geeignet für: Maßgeschneiderte Programme und wunderschöne Zen-Kurse.

Bewegung für das moderne Leben

Diese beliebte Website ist für ihre Vielfalt an Lehrern und Klassen bekannt und verfügt über ein großartiges Filtersystem, mit dem Sie eine Klasse finden können, die Ihrer Stimmung entspricht.

Sie können eine 14-tägige kostenlose Testversion ausprobieren, bevor Sie ein monatliches oder jährliches Abonnement abschließen.

Am besten für: Eine Vielzahl von Lehrern, alle mit einem einzigartigen Unterrichtsstil

Downdog App

Die Downdog-App-Gruppe umfasst Apps für Yoga, Yoga für Anfänger, HIIT, Barre, 7 Minuten und Pränatal Yoga. Alle Apps bieten ein schnörkelloses, personalisiertes Yoga-Erlebnis direkt von Ihrem Telefon aus.

Bis zum 1. Mai kostenlos für alle, Schüler, Lehrer und Angehörige der Gesundheitsberufe haben bis zum 1. Juli freien Zugang.

Am besten für: den Musikliebhaber! Schalten Sie es von klassisch auf Naturgeräusche um.

Glo

Glo bietet für jeden etwas mit über 4000 Klassen in 16 verschiedenen Stilen. Basierend auf einer Community von Mitgliedern können Sie mit Glo mit anderen Mitgliedern interagieren, einschließlich regelmäßiger Fragen und Antworten mit weltbekannten Lehrern.

Kostenlos für die ersten 15 Tage

Geeignet für: Eine Reihe von Klassen, die mehrere Stile abdecken.

Gaia

Gaia bietet mehr als nur Yoga-Kurse, sie haben eine enorme Menge an Material, um Ihren Geist, Körper und Ihre spirituelle Verbindung zu vertiefen. Gaia ist eine der größten Plattformen und dennoch eine der budgetfreundlichsten.

Bietet 1 Woche kostenlose Testversion

Am besten für: Wenn Sie mehr als nur eine körperliche Yoga-Praxis wollen

Online-Meditationsressourcen

Ruhe

Diese App hat Millionen in den letzten Jahren dabei geholfen, einen Zustand der Ruhe zu finden. Egal, ob Sie einen erholsamen Schlaf benötigen, meditieren lernen möchten oder einfach nur eine wunderschön beruhigende Geschichte möchten, mit dieser App haben Sie alles im Griff.

Calm bietet einige kostenlose Inhalte oder ein Jahresabonnement an, um alle Inhalte freizuschalten. Sie bieten auch eine kostenlose 7-Tage-Testversion an.

Am besten geeignet für: Finden (und Festhalten an) einer täglichen Meditationspraxis, da es jeden Tag neue Meditationen gibt

App einfach einatmen

Eine App, die Ihnen hilft, während der Höhen und Tiefen des Lebens Stille und Gleichgewicht zu finden. Die Justbreathe-App ist einfach, unglaublich benutzerfreundlich und perfekt für jede Tageszeit.

Die App ist kostenlos

Am besten für: Diejenigen, die nicht glauben, dass eine Meditations-App für sie ist!

Headspace

Headspace konzentriert sich darauf, das achtsame Leben für alle zugänglich zu machen. Kürzlich hat Headspace eine Sammlung mit dem Titel „Weathering the Storm“ erstellt. Es besteht aus Meditationen, Schlaf- und Bewegungsübungen, die speziell für diese Zeit der Unsicherheit gemacht wurden.

Einige Funktionen der App sind kostenlos, einschließlich aller Funktionen, die den Sturminhalt überstehen. Sie bieten eine 2-wöchige kostenlose Testversion und danach ein Jahresabonnement an.

Am besten für: Anfänger bis Achtsamkeit und diejenigen, die ein achtsameres Leben führen möchten.

Lächelnder Geist

Dies ist ein gemeinnütziges Web- und App-basiertes Meditationsprogramm. Das Ziel von Smiling Mind ist es, die Zahl der psychischen Erkrankungen bei jungen Menschen zu reduzieren. Sie haben eine „Thrive Inside“-Initiative gestartet, die jeder nutzen kann. Es hilft Ihnen, gute mentale Gewohnheiten während des Lockdowns zu fördern.

Die App ist kostenlos

Am besten für: diejenigen, die sich gut fühlen und gleichzeitig einen guten Zweck unterstützen möchten.

Insight Timer

Mit über 30.000 kostenlosen geführten Meditationen ist es kein Wunder, dass diese App eine der beliebtesten ist. Ihre Homepage ist eine unendliche Schriftrolle mit Vorträgen, Musik und geführten Meditationen zu einer Vielzahl von Themen. Sie bietet alles aus einer Hand, was Sie für Ihr geistiges Wohlbefinden benötigen.

Die App ist kostenlos

Am besten für: Wenn Sie mehr Zeit mit Meditieren verbringen möchten und jedes Mal neue Inhalte wünschen.

Neben den oben genannten Ressourcen empfehlen wir, auf die Website Ihres lokalen Studios zu gehen, um weitere

Informationen zu dessen Online-Angebot zu erhalten. Wenn Sie nach Studios mit Online-Kursen suchen, schauen Sie sich das an dieser Blog.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki