



## Yoga Studios mit Online-Kursen

Viele Studios mussten zum zweiten Mal ihre Türen schließen, aber alle passen sich schnell an die neue Normalität an und arbeiten hart daran, weiterhin jeden Tag Platz für Yoga-Kurse zu schaffen. Mit Zoom, Youtube und Social Media sind wir nie zu weit von einem Yoga-Kurs mit unseren Lieblingsstudios und Lehrern entfernt. Die Teilnahme an Online-Kursen ist nicht nur eine gute Möglichkeit für Sie, Ihre Praxis aufrechtzuerhalten, sondern unterstützt auch die Studios und trägt dazu bei, dass sie diese Zeit überstehen und uns nach all dem wieder ihre Türen öffnen können. Weitere Möglichkeiten zur Unterstützung der Studios und Lehrer sind Investitionen &hellip;



Viele Studios mussten zum zweiten Mal ihre Türen schließen, aber alle passen sich schnell an die neue Normalität an und arbeiten hart daran, weiterhin jeden Tag Platz für Yoga-Kurse zu schaffen. Mit Zoom, Youtube und Social Media sind wir nie zu

weit von einem Yoga-Kurs mit unseren Lieblingsstudios und Lehrern entfernt.

Die Teilnahme an Online-Kursen ist nicht nur eine gute Möglichkeit für Sie, Ihre Praxis aufrechtzuerhalten, sondern unterstützt auch die Studios und trägt dazu bei, dass sie diese Zeit überstehen und uns nach all dem wieder ihre Türen öffnen können. Weitere Möglichkeiten zur Unterstützung der Studios und Lehrer sind Investitionen in Geschenkkarten, Workshops und Klassenpässe. Selbst wenn Sie wissen, dass Sie sie für eine Weile nicht verwenden werden. Oder teilen Sie ihre Klassen einfach in sozialen Medien und mit Freunden und Familie, um sie bei der Verbreitung zu unterstützen.

Wir haben eine Liste einiger Studios zusammengestellt, die jetzt hier Online-Kurse und -Inhalte anbieten:

Breathe Yoga und Pilates bieten maßgeschneiderte und private Online-Kurse an. Jede Lektion ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, egal ob Sie Anfänger, erfahrene Praktikerin, schwangere Mutter sind oder mit einer Verletzung oder einer Krankheit arbeiten. Die Klassengröße ist unbegrenzt, sodass Sie Ihre Freunde und Familie einladen können – auch wenn sie sich

an verschiedenen Orten befinden.

TriYoga-Kurse finden sieben Tage die Woche online statt. Über 50 Therapien sind ebenfalls verfügbar, mit Einzelterminen an sieben Tagen in der Woche und einem wachsenden Zeitplan für Online-Workshops mit Triyoga-Lehrern sowie Gastlehrern aus der ganzen Welt.

Das Light Center bietet jetzt einen vollständigen Online-Zeitplan mit Yoga- und Pilates-Kursen und Gesprächstherapien. Sie halten die Kosten für diese Streaming-Sitzungen so niedrig wie möglich, um zu diesem Zeitpunkt möglichst vielen Personen einen einfachen Zugriff zu ermöglichen. Im Moment können Sie das Intro-Angebot von 7 Klassen, 7 Tagen für £ 7 und Klassen für NHS und Schlüsselkräfte kostenlos erhalten.

Während The Lifecentre derzeit keinen physischen Übungsraum bieten kann, nutzen sie ihre neuen Online-Kurse, um Yoga und andere Achtsamkeitspraktiken direkt zu Ihnen nach Hause zu bringen. Ihr wöchentlicher Zeitplan für tägliche Live-Streaming-Kurse ist jetzt live und wächst wöchentlich.

Das Unity Center hat die klare Mission, der Gemeinde einen inspirierenden und heilenden Raum zu bieten. Um sicherzustellen, dass für jeden etwas dabei ist und wir uns in der sich ständig verändernden Landschaft befinden, bieten sie jetzt ein abwechslungsreiches, abwechslungsreiches und integratives Programm von ONLINE-Kursen an, einschließlich verschiedener Sitzungen von Yoga über Tanz bis Pilates, einschließlich

Massage und Partner Yoga etc, plus Stuhl Yoga für weniger Mobilität. Die Klassen sind für alle über 65 kostenlos und NHS-Arbeiter.

Fierce Grace Muswell Hill hat ihre Kurse online verschoben und verfügt über einen vollen Stundenplan mit Kursen, an denen Sie über Zoom teilnehmen können. Sie haben auch automatisch alle Mitgliedschaften ausgesetzt und werden diese wieder aktivieren, wenn das Studio wieder geöffnet wird.

Yoga-Therapien in Newcastle sind mit einem vollen Programm an Live-Online-Kursen online gegangen. Darüber hinaus haben sie eine bereits vorhandene Online-Plattform, bei der es sich um eine Bibliothek mit aufgezeichneten Kurzübungen handelt, die jederzeit angezeigt werden können.

Angesichts der aktuellen globalen Situation ist The Secret Space und ihre Rolle als eingetragene Wohltätigkeitsorganisation, die die lokale Gemeinschaft mit Yoga und ganzheitlichen Therapien

unterstützt, wichtiger denn je. Aus diesem Grund bieten sie eine Reihe von Online-Kursen an, die Sie bequem von zu Hause aus üben können. Wenn Sie der Secret Space Charity helfen möchten, in dieser unvorhersehbaren Zeit über Wasser zu bleiben, freuen sie sich über Spenden, um die Gemeinkosten zu decken und sie nach Ablauf dieser Welle offen zu halten.

Flo Yoga ist ein wunderschönes kleines Studio in West Hampstead. Sie haben ihre Klassen online verschoben und Sie können jetzt mit ihren Lehrern von Ihrem Wohnzimmer zu ihrem üben. Im Flo Studio finden auch viele der Yogalehrer-Schulungen der Sonntagsschule statt, die vorerst auch online gegangen sind.

Alle Klassen von Pause Studio werden jetzt live gestreamt, sodass Sie weiterhin bequem von zu Hause aus auf Ihre Lieblingsklassen und -lehrer zugreifen können. Kurse können über die Stundenplanseite oder über die Mindbody-App gebucht werden.

Bei Leyton Yoga sie Ich glaube fest an Yoga, um unsere Gesundheit in diesen herausfordernden Zeiten zu unterstützen.

Deshalb wurden die meisten ihrer Klassen durch Live-Streaming-Online-Klassen ersetzt, die über Zoom zugänglich sind.

Pila Yoga hat die meisten seiner Kurse online verschoben. Sie können Yoga und Pilates mit ihnen bequem von zu Hause aus praktizieren.

Obwohl die Studios geschlossen sind, bietet Yoga House Ihnen eine Vielzahl von Kursen an, die online verfügbar sein werden, einschließlich Livestream- und aufgezeichneter Optionen.

Oyogo hat sein Studio online gestellt und ist digital geworden. Sie haben die gleichen großartigen Klassen und das gleiche epische Team hinter sich, aber Sie können jetzt bequem von Ihrer Küche, Ihrem Schlafzimmer, Badezimmer oder Garten aus beitreten.

Yonder Studio ist jetzt online. Sie können wie gewohnt buchen und an allen Kursen bequem von Ihrem Zimmer aus teilnehmen.

East of Eden überträgt die meisten Yoga, Mat Pilates und Barre Fit Kurse live online. Das Studio hat aufgrund dieser Krise die Online-Kurse gestartet, plant jedoch, diese bei der Wiedereröffnung fortzusetzen.

Es gibt viel mehr Studios mit Online-Stundenplänen und im Laufe der Zeit finden immer mehr Lehrer ihre Füße in dieser neuen Normalität. Überprüfen Sie die Website Ihres lokalen Studios auf Aktualisierungen der aktuellen Situation und Angebote.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**