

Yoga @home

Üben, wo und wann wir wollen – kein Problem mit diesen cleveren Apps und Online-Studios!

ÜBUNGSSACHE
Spezielle Kopfstand-Tutorials helfen uns dabei, auch mal zuhause die Welt auf den Kopf zu stellen

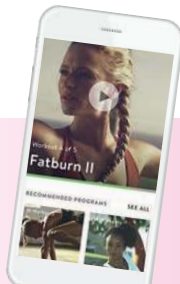
TEXT SYLVIA SCHAUB FOTOS ISTOCK STILLS PR

Die besten APPS:



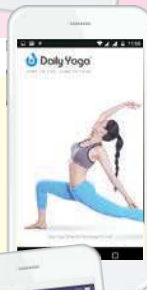
ASANA REBEL

Was gibt's? Einen Mix aus Yoga und Fitness mit unterschiedlichem Fokus (z. B. „Gewicht verlieren“). **Für wen?** Sportliche Yoga-Fans. **Kosten?** 5 Workouts sind kostenlos. Jahres-Abo ab ca. 5 €/Monat.



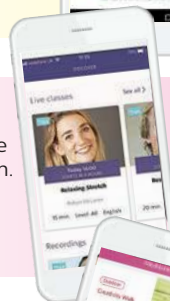
DAILY YOGA

Was gibt's? Große Auswahl an Übungssequenzen mit ausführlichen Erklärungen – zum Runterladen. **Für wen?** Top für Einsteiger! **Kosten?** Einiges kostenlos. Premiumzugang ab ca. 1,90 €/Monat.



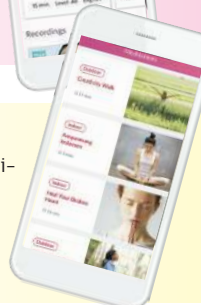
YOGAIA

Was gibt's? Yogastunden live + alte Aufzeichnungen mit diversen Lehrern. Auf Englisch. **Für wen?** Für Yogis, die den Spirit einer Live-Session nicht missen möchten! **Kosten?** Jahresabo für 10 €/Monat.



MY BLOSSOM

Was gibt's? Yoga- und Pilates-Einheiten, Meditationen + Wohlfühlrezepte. **Für wen?** Für alle, die sich für einen healthy Lifestyle interessieren. **Kosten?** Jahresabo ab 5€ monatlich. Nur für iPhone!



Die Top 3 ONLINE-STUDIOS:

1. YOGAEASY.DE

Was gibt's? Über 700 Videos mit den renommierten deutschsprachigen Yogalehrern. Von Anusara bis Vinyasa Flow: Alle wichtigen Stile sind vertreten. **Für wen?** Für jeden ist was dabei! Spezielle Programme für Anfänger, Profis, gegen Rückenschmerzen u. Ä. **Kosten?** 6-Monatspass kostet 80 €, 12 Monate 130 €.



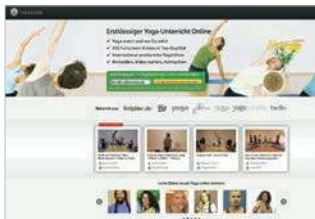
2. YOGAMEHOME.ORG

Was gibt's? Über 550 Videos mit diversen Lehrern, wählbar nach Dauer, Schwierigkeitsgrad und Thema (z. B. Balance oder Schwangerschaft), Vorträge + Interviews. **Für wen?** Für alle, die täglich etwas Neues suchen. **Kosten?** 16 € für einen Monat. 120 € für eine Jahresmitgliedschaft.



3. YOGARAUMONLINE.DE

Was gibt's? 250 meist längere Videos von internationalen Lehrern, aufgenommen im YogaRaumBerlin. **Für wen?** Für alle, die eine optische und yogische Heimat suchen. **Kosten?** 18 € pro Monat. Ca. 12 € monatlich für ein ganzes Jahr.



Wir schenken euch 1 MONAT GRATIS-YOGA!



Mit SHAPE und YogaEasy können wir ab sofort einen Monat lang kostenfrei Yoga üben, wann und wo immer wir Lust dazu haben!

WAS IST YOGAEASY?

Das ist Deutschlands erstes und größtes Online-Yoga-Studio. Es gibt über 700 Videos mit erfahrenen & renommierten Yogalehrern – jedes Jahr kommen ca. 60–80 neue hinzu. Die Videos sind unterschiedlich lang und haben verschiedene Schwerpunkte. Mit der YogaEasy-App kann man auch offline üben. Eigentlich kostet ein 1-Monatspass 16 Euro. Wir schenken ihn euch!



Gutschein-Code: *shape18*

www.yogaeasy.de/shape18 eingeben, registrieren – und los geht's! Die Laufzeit von unserem Probemonat endet automatisch und ohne weitere Verpflichtungen.