

10. Türchen

Ganz schön trist draußen, nicht? Mich zieht die kalte wie dunkle Jahreszeit stets ein wenig runter. Da muss ich aktiv gegenwirken, um mental nicht völlig durchzuhängen.

Mein Mittel der Wahl? Yoga. Seit Jahren nutze ich ein Abo für Ekhartyoga.com, wo sich zahlreiche Lehrer versammeln und Programme für jede Gemütslage, körperliche Verfassung und jeden Geschmack anbieten.

Nein, ich bekomme keine Provision, sondern bin wirklich nur froh, dass die Seite der Niederländerin Esther Ekhart vor Jahren gefunden habe.

Wieso?

Wenn ich Yoga mache, brauche ich meine Ruhe, und die habe ich natürlich zuhause. Außerdem spart man sich, vor allem bei Schietwetter super, den Weg zum Yogastudio, sondern schmeißt einfach den Laptop an, wenn man gerade Lust hat.

Das kann dann auch kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen sein.

Für einen guten Start in den Tag, habe ich ein Video ausgewählt, das wirklich Spaß macht – und kostenlos ist.

Machst Du bereits Yoga? Und wenn ja, wie?

Besuchst Du ein Studio, sportelst zuhause oder beides? [Erzähl mal](#).