

# Yogaunterricht in Zeiten des Coronavirus

**Seit der Ausrufung des nationalen Lockdowns ist für uns Yogalehrende ein neues Zeitalter angebrochen. Von einem Tag auf den anderen mit der Schliessung unserer Yogastudios konfrontiert, waren Kreativität, Neugier, aber vor allem auch viel Geduld gefragt für den Transfer von «offline» zu «online».**

Manche von uns hatten bereits nach wenigen Tagen ein Online-Angebot parat, andere brauchten dafür etwas länger. Doch fast alle Yogalehrenden suchten Wege, um mit ihren Kursteilnehmenden in Kontakt zu bleiben. Gerne möchte ich hier ein paar Beispiele von Möglichkeiten aufzeigen, gemeinsam Yoga zu praktizieren, ohne physisch im selben Raum zu sein:

- den Kursteilnehmenden Übungsprogramme und anderes interessantes Material per Mail schicken, auf der eigenen Website oder auf einer externen Plattform abspeichern
- Yoga-Audios aufnehmen und versenden
- Yoga-Videos aufnehmen und versenden
- Yogalektionen per Videokonferenz durchführen
- Livestream-Yogalektionen anbieten
- Übungen und Impulse in Yogi-Chats teilen
- Übungen und Impulse via Social Media teilen

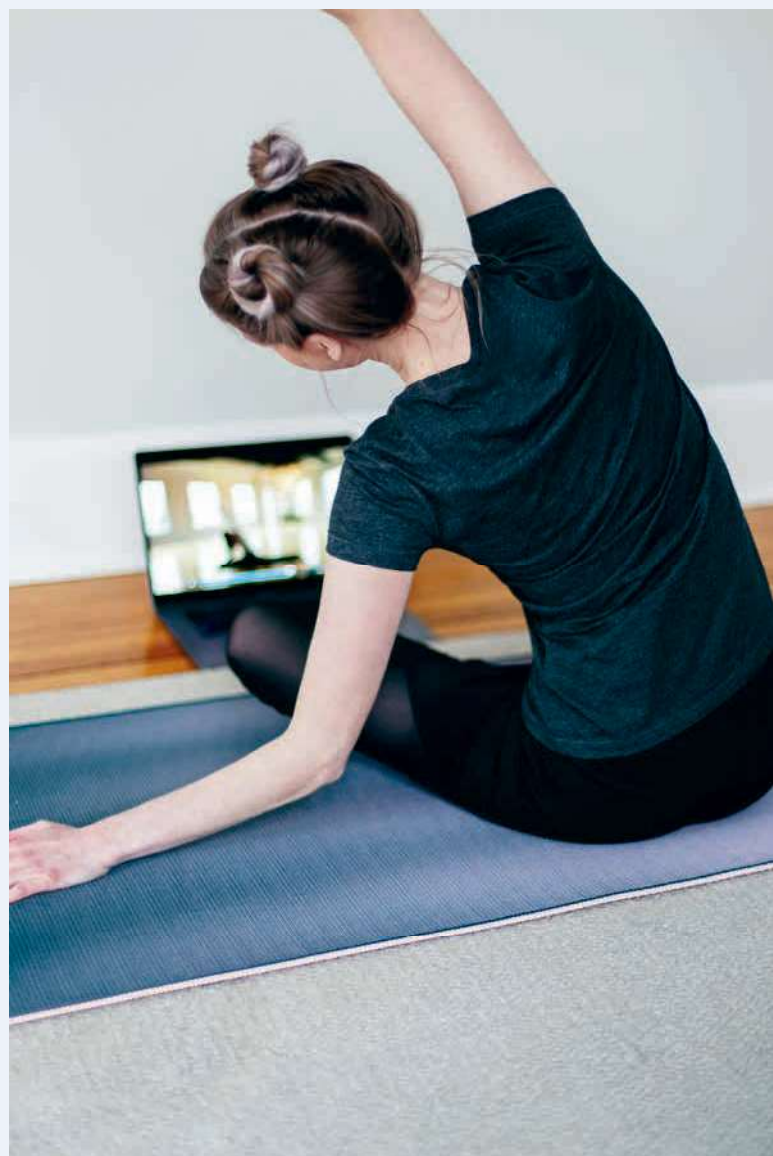
Weitere Tipps und Empfehlungen für die Yogapraxis haben wir auch auf der Verbandswebsite unter der Rubrik Coronavirus aufgeschaltet: [www.yoga.ch/coronavirus](http://www.yoga.ch/coronavirus).

Jede der genannten Möglichkeiten hat ihre Vor- und Nachteile. Für uns Yogalehrende bestand der erste Schritt darin, dass wir uns für eine oder mehrere der genannten Wege entscheiden mussten. In einem zweiten Schritt mussten wir die verschiedenen Anbieter testen und uns anschliessend mit dem gewählten Anbieter vertraut machen. Zusätzlich fehlte eventuell die nötige technische Ausrüstung, die wir irgendwie auftreiben mussten, was in diesen Zeiten auch nicht gerade einfach war. Sicherlich ging es manchen von uns so, dass das ganze technische Set-up mehr Zeit in Anspruch nahm als die eigentliche Planung des Inhalts der Lektionen. Wer sich entschied, online «voll» einzusteigen, hatte wohl in den letzten Wochen eher mehr und nicht etwa weniger zu tun als vor dem Lockdown.

Neben den technischen mussten auch finanzielle Entscheidungen getroffen werden. Wie viel kann/darf für eine Online-Lektion verlangt werden? Gleich viel oder halb so viel wie für eine «normale» Yogalektion, oder sollte man sogar gratis oder auf Spendenbasis unterrichten? Auf dem (Schweizer) Yogamarkt konnte man in den letzten Wochen all diese ver-

schiedenen (Preis-)Optionen sehen. Hier waren wir als Yogalehrende gefordert, einen Weg zu finden, der sich für uns stimmig anfühlte, gleichzeitig aber auch nicht die Angebote unserer Kolleginnen und Kollegen unterminierte.

Bei all diesem Aufwand mochten sich manche fragen, ob sich das denn überhaupt lohne. In meinem Umfeld erlebte ich, dass die Nachfrage nach dem Online-Angebot etwas durchgezogen war. Einige von uns hätten vermutlich eine etwas grössere Nachfrage erwartet. Zum Zeitpunkt, an dem ich diesen Artikel schreibe (Mitte April) scheint es, als ob doch



# Verbands-Infos

einige der regulären Kursteilnehmenden nicht ganz so viel Lust auf Online-Yoga hätten und lieber noch ein wenig abwarten würden, bis man sich wieder physisch begegnen kann. Da jedoch im Moment nach wie vor niemand weiss, wann genau das sein wird, könnte es gut sein, dass innerhalb der nächsten Wochen doch noch der eine oder die andere Lust auf Online-Yoga bekommen wird. Und natürlich gibt es auch viele Menschen, die in dieser herausfordernden Zeit sehr dankbar sind, dass wir als Yogalehrende mit einem Online-Angebot nach wie vor für sie da sind.

Schön, zu erleben, was und ist die Solidarität unter den Yogalehrenden. Viele waren bereit, gemachte Erfahrungen und erworbenes Wissen sehr freigebig mit anderen zu teilen, sodass eine Atmosphäre des Voneinander- und Miteinanderlernens entstand.

Es wird nun spannend sein, zu sehen, wie das Coronavirus die Schweizer Yogalandschaft längerfristig verändern wird. Sicherlich wird nach dem Virus nicht einfach alles

gleich weiterlaufen wie zuvor. Manch eine/-r von uns wird vielleicht einen Teil des Online-Angebots weiterlaufen lassen, damit zum Beispiel auch Personen aus weiter entfernten Landesteilen am Unterricht teilnehmen können.

Kreativität, Ideenreichtum und Geduld werden also bestimmt auch zukünftig gefragt sein. Wir als Yogalehrende sind aufgerufen, weiterhin neugierig und offen zu sein, aber gleichzeitig auch gut zu unseren eigenen Ressourcen zu schauen.

**Gerda Imhof**

**diplomierte Yogalehrerin YCH**



schweiz suisse svizzera



Einladung zur 15-Minuten-Meditation um 12 Uhr  
**INTERNATIONALER YOGATAG**  
**SONNTAG, 21. JUNI 2020**

Yoga Schweiz möchte den Internationalen Yogatag nutzen und zu einer 15-Minuten-Meditation um 12 Uhr einladen. Seien auch Sie mit dabei!

**Unabhängig vom Ort können alle mitmachen. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.**