

# SELF CARE

# Eco Yoga

Wer mit Yoga dem Körper Gutes tut, setzt auch bei der Ausrüstung auf nachhaltige, natürliche und ressourcenschonende Produkte. So liegen Yogamatten aus fairen, ökologischen Materialien voll im Trend.



## mindful talk:

mit **Angelique Sturmlechner**

Geschäftsführerin von Yosana, einem österreichischen Start-up für nachhaltigen Yoga-Zubehör. [www.yosana.eu](http://www.yosana.eu)

### Welche Bedeutung hat Yoga für Sie persönlich?

Yoga ist für mich Zeit für mich und mit mir selbst. Es bedeutet Ruhe finden, abschalten und zu meinem ganz persönlichen Flow finden. Die Übungen müssen sich vor allem für mich gut anfühlen, egal ob sie nun perfekt ausgeführt sind oder nicht.

### Woher kam die Idee, Yogamatten zu machen?

Ich bin über meinen Mann zum Yoga gekommen, der durch die Yoga-Praxis zu mehr Wohlbefinden gefunden hat. Mit der Zeit haben wir festgestellt, dass viele Matten nicht unseren Bedürfnissen entsprechen, und so kamen wir auf die Idee, unsere eigenen zu kreieren.

### Was macht eine gute Yogamatte aus?

Sie muss stabil auf dem Boden aufliegen, eine optimale Dämpfung haben und rutschfest sein. Unsere Matten sind aus Naturkautschuk und werden möglichst ressourcenschonend hergestellt. Außerdem sind sie natürlich abbaubar und können bei 30 Grad gewaschen werden. Neben den Matten bieten wir auch nachhaltigen Zubehör an wie Faszienrollen aus Kork. Und: Keines unserer Produkte wird in Plastik verpackt.



**Samtig-weich.**  
Yogamatte Premium-  
line Elefant von  
Yosana, 89 Euro

### **INDIVIDUELLE YOGA-PRAXIS**

Neben dem passenden Zubehör sollte die eigene Yoga-Praxis möglichst dem individuellen Flow folgen. Autorin Rebecca Anderton-Davies vermittelt in ihrem Ratgeber 20 praktische Tools, mit denen jeder flexibel und abwechslungsreich eigene Yoga-Sequenzen gestalten kann. **Rebecca Anderton-Davies:** *Mein Yoga, mein Flow.* Riva Verlag 2022, 22 Euro

### **ALL-IN-ONE-MATTE**

Gute Öko-Bilanz: Die Yosana-Yogamatten aus Naturkautschuk mit einer Mikrofaser-oberfläche aus recycelten Textilfasern punkten nicht nur mit ihrem außergewöhnlichen Design. Die rutschfeste Oberfläche bietet einen optimalen Halt, saugt Feuchtigkeit sofort auf und trocknet schnell. Außerdem sind Yosana-Matten recycelbar und plastikfrei.

## NEHMEN SIE SICH **10 MINUTEN** ZEIT

Fließt die Energie richtig, fühlen wir uns gut: Einer der Grundsätze von Polarity-Yoga, das davon ausgeht, dass Disharmonien und Schmerzen eine Störung des natürlichen Energieflusses sind. Die dynamische „Ha“-Atmung stärkt die Atemorgane und baut Spannungen ab: Mit gespreizten Beinen und leicht angewinkelten Knien hinstellen, Hände locker auf die Knie. Nach rechts beugen, den Kopf zum Oberschenkel bringen und mit kräftigem „Ha“ ausatmen. Dann einatmen, wieder aufrichten und auf der linken Seite ausatmen. Mehrmals wiederholen.