

## „JuLoveYoga“ ermöglicht auf verschiedenen Kanälen den einfachen Einstieg. Von Julia Kist

**Y**oga ist im Trend und über verschiedene Altersgruppen hinweg gefragt. Mein persönlicher Weg dorthin war über YouTube-Yogavideos. Damals hatte ich kein Geld zur Verfügung, um in ein Studio zu gehen. Aufgrund meiner positiven Erfahrungen habe ich entschieden, selbst Yoga-Lehrerin zu werden und mein Know-how an andere weiterzugeben. Daraus ist dann vor vier Jahren „JuLoveYoga“ geworden. Die Reichweite über YouTube ist seitdem konstant gestiegen. Zu Beginn waren es nur meine Freunde und Bekannte. Heute sind es knapp 8000 Abonnent\_innen. Gerade durch Corona sind noch deutlich mehr Menschen dazugekommen. So geht es dann hoffentlich weiter. Konkrete Ziele in Zahlen habe ich nicht, ein konstantes Wachstum wäre schön, weil sich die ganze Arbeit auch auszahlen soll. Ich arbeite hauptberuflich im Krankenhaus und investiere etwa fünf Stunden wöchentlich für „JuLoveYoga“. Gerade die Videos zu erstellen, ist aufwendig. Nächstes Jahr würde ich mich dann gerne selbstständig machen. Der YouTube-Kanal allein wird dafür aber nicht reichen. Aktuell betreue ich die Website und all die Aufgaben, die an meinen Angeboten dranhängen, fast komplett alleine.

Mein Ziel ist, über Homepage und die YouTube-Videos einen möglichst einfachen Zugang zu Yoga zu ermöglichen, denn es gibt ja verschiedene Gründe, warum man unabhängig von Corona nicht direkt in ein Yoga-Studio gehen will. Viele Menschen zögern und zweifeln da ein bisschen und machen sich auch Gedanken, ob sie genug können, oder wie sie aussehen, um in einer Gruppe mitzumachen. Deshalb ist dieser zwanglose Online-Zugang eine Alternative. Ein weiterer Faktor ist einfach auch das Geld. Yoga im Studio ist berechtigterweise sehr teuer. Die Lehrer\_innen müssen ja davon leben, das Studio erhalten, Material beschaffen usw. Dazu kommt noch die Zeit. Eine Stunde Yoga zuhause dauert eine Stunde, im Studio mit An- und Abreise etc. sind es schnell drei Stunden. Daher ist der Online-Kanal auch auf diesem Weg eine gute Option, vor allem für Einsteiger\_innen und Neugierige.

Das wachsende Interesse an Yoga ist auf jeden Fall spürbar. Yoga wird mittlerweile auch öffentlich stärker wahrgenommen und nicht nur auf Instagram. Krankenkassen haben das auch schon länger registriert, es gibt auch Förderungen dafür. Zahlreiche Studien zeigen die positiven Auswirkungen von Yoga



*Julia Kist ist zertifizierte Yoga-Lehrerin und Gründerin von „JuLoveYoga“.*

u. a. als eine komplementäre Heilmethode. Das Verständnis und die Bereitschaft, sich mit Yoga auseinanderzusetzen ist mehr als der Fokus auf Körperhaltungen und das Bestreben, fitter und gelenkiger zu werden. Es geht um Philosophie und Lebensführung, um die Frage, wie man mit sich selbst, dem eigenen Körper und anderen umgeht. Nur so kann man in voller Tiefe einsteigen, die Lebensführung anpassen und letztlich ganzheitlich gesünder leben. Yoga-Therapien können auf diesem Weg ganz gezielt Heilung unterstützen, sind also eine Ergänzung zur Medizin und auch ein möglicher Faktor im Krankheitsstadium. Das zeigt sich

*Ein häufiges Argument über alle User hinweg ist der Wunsch: „Ich will mich wohl(er) in meinem Körper fühlen.“*

auch beim Blick auf die User meiner Angebote. Die meisten von ihnen sind in der Altersspanne 25-45 Jahre, einige aber auch älter. Die älteren Menschen suchen oft etwas anderes als die junge Zielgruppe. Sie wollen weniger verrückte Posen oder Haltungen, sondern kommen öfter aus einer Krankheit und beschäftigen sich deshalb intensiver mit dem Körper. Sie haben Beschwerden oder eine Vorgeschichte und sehen im Yoga einen möglichen Impuls für eine gesunde Zukunft. Ein häufiges Argument über alle User hinweg ist der Wunsch: „Ich will mich wohl(er) in meinem Körper fühlen“. Hier sehe ich auch eine zentrale Perspektive für Yoga in unserer Gesellschaft: Für alle Altersgruppen, die in „JuLoveYoga“ ein Angebot finden, das sie individuell in ihren Tagesablauf einbinden können.

*Link zum Format: [www.juloveyoga.com](http://www.juloveyoga.com)*