

ÉLETSZÍVUS

DIGITÁLIS ÉLET, ANALÓG PIHI

Hogyan vesznek ki szabadságot a digitális téréből azok, akik ezt a világot ilyen vagy olyan módon uralják? Tippjeiket te is kipróbálhatod!

szöveg: TÓTH ORSI

VEGÁN ÉLETMÓD

„Az Insta-posztjaim által egyre többen kezdenek nyitni a vegánság felé, és ennek nagyon örülök.”



KÓKUSZOLAJ

„Kedvenc szépségápolási termékem a 100%-os, extraszűz kókuszolaj, mert ez egy igazi multifunkcionális haj- és bőrápoló.”

JÓGASZERKŐ

„A hosszú nadrág/sportmelltartó kombinációt kedvelem a leginkább jógaúrhoz.” Sportmelltartó, 7995 Ft, leggings, 9995 Ft, Oysho, oysho.hu

SZABADSÁG

„Az igazi feltöltődés, ha a szabad levegőn lehetek.”



PÉLDAKÉP

„Jó érzéssel tölt el, hogy Youube jóga videóimmal sokaknak segíthetek az otthoni gyakorlásban.”



JÓGAOKTATÓ

Gottschall Eszter

ONLINE OKTAT JÓGÁT AZ USA-BAN, ÉS AMIÓTA @JOGAELETMOD NÉVEN INSTA-FIÓKOT INDÍTOTT, ITTHON IS EGYRE TÖBB KÖVETŐT INSPIRÁL EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJÁVAL.

Mikor és miért döntöttél úgy, hogy posztolni kezdesz a jógáról? Évek óta rendszeresen gyakorlom a jógát, de csak amióta igen népszerű itthon is, azóta posztolok róla következetesen.

Sokat netezel a posztolásról kívül? Mivel teljesen online dolgozom, természetesen én is hajlamos vagyok lógni a social media felületein, de igyekszem hasznosan tölteni ezt az időt: ötleteket gyűjtök, informálodom.

Tartottál már digitális detoxot? Többször is, volt, hogy napokra, de volt olyan is, hogy egy egész hónapra. Mindenkinek csak ajánlani tudom, hiszen ez segít visszatérni a valódi értékekhez. És talán nem árulok

el nagy titkot azzal, ha azt mondom, hogy amikor újra megjelenünk az online térben, rájövünk, hogy semmiről nem maradtunk le.

Van valamiféle tipped, hogyan kezdjen jógaúrhoz valaki, aki türelmetlen?

Valóban nagyon nehéz néha a figyelmünket befelé irányítva kiiktatni a külső zajokat. A jóga alapja a tudatos be- és kilégzés, ezért amikor elkezdjük érezni a levegő útját, azzal már lényegében megtettük az első lépést az elcsendesedés felé.

Hogyan kapcsolódsz ki? Túrázással, egy jó nagy bicajozással a természetben. Ha otthon vagyok, akkor a vegán ételek sütése-főzése az, ami igazán kikapcsol.