



## AB INS HOME-RETREAT!

Gerade in hektischen Zeiten mit nicht enden wollenden To-Do-Listen ist der Wunsch nach einer kleinen Auszeit und seelischer Entspannung groß. Mit Yoga und Meditation können wir zu mehr Gelassenheit, geistiger Klarheit, innerer Kraft und Stärke finden. Deshalb heißt es jetzt: Goodbye Stress und ab ins Home-Retreat!

### Dynamisches Yoga: Fördert den Körper, beruhigt den Geist

Das Handy ausmachen, die Wäsche und den Staubsauger stehen lassen und dafür die Matte am Lieblingsplatz in der Wohnung ausrollen: Die eigenen vier Wände in ein Ashram zu verwandeln ist mit den passenden Essentials von DECATHLON gar nicht so schwer.

Ganz gleich wie anspruchsvoll die Yogahaltungen auch sind: Allzeit bereit für den Sonnengruß, den herabschauenden Hund oder die Kobra sind wir mit der weichen **7/8-Leggings Yoga**. Sie sitzt dank ihrer nahtlosen Verarbeitung und ihres hohen, anschmiegsamen Bunds wie eine zweite Haut, ist extrem atmungsaktiv und hat ein dezentes Blatt-Motiv am Bein. Die Elastizität des Gewebes sorgt für maximale Bewegungsfreiheit bei dynamischen Asanas. Und die frische Farbe verbreitet direkt gute Laune!

Das feuchtigkeitsableitende **Yoga-Bustier** mit herausnehmbaren Pads und verstellbaren Trägern macht von Hot Yoga bis Ashtanga alles mit. Da das Material keine Nähte besitzt, reibt auch nichts auf der Haut. Das Bustier gibt der Brust bei kraftvollen Bewegungen guten Halt und ist so lang geschnitten, dass es auch prima solo ohne ein Shirt darüber getragen werden kann.

Damit das Ausüben der Asanas auch reibungslos funktioniert, geht's auf die **Yogamatte Light 5 mm**. Die Matte ist leicht (820 Gramm), aber gleichzeitig auch samtig weich und ihr Material ist so dicht, dass eine optimale Körperhaltung bei Gleichgewichtsübungen gewährleistet ist. Sie haftet selbst bei schweißtreibenden Flows und Positionen, die lange gehalten werden, fest am Boden. Die dezenten Markierungen helfen bei der Ausrichtung des Körpers und der Positionierung von Händen und Füßen. Mit dem mitgelieferten Tragegurt kann die Matte leicht transportiert werden.

Für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung zwischen den Übungen sollte die **Yoga-Trinkflasche** (500 ml) immer griffbereit sein. Sie besteht aus hochwertig verarbeitetem, robustem Glas mit einer schützenden Hülle aus Filz. Verschlossen wird der formschöne Glaszylinder mit einem Schraubverschluss aus natürlichem Bambus. Die Öffnung der Flasche ist groß genug, um Teeblumen, frisches Obst für Infused Water oder Eiswürfel einzufüllen. Nach dem Gebrauch kann sie einfach in der Spülmaschine gereinigt werden.



## Sanftes Yoga: Wieder ins Gleichgewicht kommen

Für die ruhige Yoga-Praxis mit sanften Sequenzen und meditativen Elementen eignet sich die elastische **Leggings aus Bio-Baumwolle**. Der hohe Umschlagbund stützt den Bauch bei allen Yogahaltungen ohne ihn einzuengen und passt sich jeder Körperform an, selbst in der Schwangerschaft.

Baumwolle aus biologischem Anbau steckt auch im super weichen **Yoga T-Shirt**. Der Lyocell-Anteil lässt den Stoff schön fließen und Elastan sorgt für noch mehr Bewegungsfreiheit. Wie eine zweite Haut – nicht nur bei den Pranayamas – sitzt das **nahtlose Yoga-Bustier** mit herausnehmbaren Pads. Es umhüllt die Brust wie ein Kokon und schenkt ihr guten Halt, ohne zu zwicken oder zu drücken. Das Material besteht zu 30 % aus Bio-Baumwolle und zu 27 % aus Polyester, bei dem das Dope-Dyed-Verfahren (Spinnfärbung) eingesetzt wurde. Im Vergleich zum konventionellen Färben verbraucht dieser Prozess weitaus weniger Wasser, benötigt weniger Chemikalien und verringert auch die CO2-Emissionen spürbar.

Die Basis für Übungen und Meditationen ist die weiche **Yogamatte Komfort 8 mm**. Sie ist rutschfest, schützt Knie und Gelenke beim sanften Yogatraining und fördert die Entspannung. Durch ihre Dicke verfügt sie über eine gute Kälteisolation und falls wir doch mal ins Schwitzen kommen, lässt sich die Matte leicht reinigen.

Wenn man oft mit der Yogamatte unterwegs ist oder sie geschützt und sauber verstauen möchte, ist die **Yoga-Hülle aus Recycling-Material** eine prima Wahl. Ihr Gewebe besteht zu 98 % aus Recycling-Baumwolle und -Polyester und sie wurde in Frankreich in Zusammenarbeit mit einem Jacquardweber entwickelt und in einer Behindertenwerksatt gefertigt. Die hübsche Hülle lässt sich mit ihrem verstellbaren Tragegurt bequem über die Schulter hängen und bietet auch für dickere Matten ausreichend Platz.

Die ergonomische **Yogabank aus Buchenholz** wurde speziell für Sitzpositionen und Meditationsübungen konzipiert. Durch die geneigte Sitzfläche kippt das Becken leicht nach vorne, unterstützt somit die Aufrichtung der Wirbelsäule und ermöglicht eine tiefe Bauchatmung. Außerdem wird das Körpergewicht vollständig von der Bank getragen und nicht von den Knien oder Knöcheln. Besonders praktisch: Dank der einklappbaren Beine lässt sich das Bänkchen wie ein Brett verstauen, stapeln und transportieren.



## SCHON GEWUSST? Das Ecodesign-Label von DECATHLON setzt auf Nachhaltigkeit. Und auf strenge Richtlinien.

Am Anfang jedes neuen Projekts arbeitet DECATHLON eng mit der Forschungs- und Entwicklungsabteilung sowie der Produktion zusammen, um neue, umweltschonendere Komponenten zu finden. Ein Produkt erhält nur dann das Ecodesign-Label, wenn nachhaltige Rohstoffe, zum Beispiel Recycling- oder Bio-Materialien und nachhaltige Herstellungsprozesse, wie zum Beispiel die Spinnfärbung, zum Einsatz kommen. Ebenfalls eine Rolle spielen nachhaltige Design-Maßnahmen (z. B. recyclingfähiges Monomaterial), sofern sie die Umweltauswirkungen um mindestens 10 % im Vergleich zum Vorgängermodell reduzieren. Dabei wird immer der gesamte Lebenszyklus des Produkts mit einbezogen: vom Rohstoff über die Produktion und den Transport bis hin zum Ende der Nutzungsdauer. Mehr Infos zum Ecodesign-Label gibt es hier: <https://bit.ly/3umN3Un>

7/8-Leggings dynamisches Yoga nahtlos, Gr. 2XS - XL	19,99 Euro (2 Farben)
Bustier lang nahtlos dynamisches Yoga, Gr. XS - 2XL	14,99 Euro (3 Farben)
Yogamatte Light 5 mm	24,99 Euro (4 Farben)
Yoga-Trinkflasche aus Glas 500 ml	9,99 Euro
Leggings sanftes Yoga aus Bio-Baumwolle, Gr. XS - 3XL	14,99 Euro (3 Farben)
T-Shirt sanftes Yoga aus Bio-Baumwolle, Gr. S - 3XL	9,99 Euro (4 Farben)
Bustier sanftes Yoga nahtlos, Gr. XS - 2XL	14,99 Euro (2 Farben)
Yogamatte Komfort 8 mm	24,99 Euro (3 Farben)
Hülle für Yogamatte Bio	19,99 Euro (2 Farben)
Yoga- und Meditationsbank Buchenholz (45 x 15 x 16 cm)	29,99 Euro



Die neue Yoga-Kollektion ist in allen DECATHLON Stores und unter [www.decathlon.de](http://www.decathlon.de) erhältlich. Weitere Infos zum Unternehmen unter: <https://presse.decathlon.de/>