FREDAG 21. JUNI 2019 BØRSEN.
Redigering Sara Sievers | Layout Linda Frøkjær

Min personlige yogalærer i Bangalore

Få eneundervisning i yoga når som helst det passer dig – helt uden at forlade hjemmet. Et nyt dansk site, Helloyoga, bringer yogalærere fra Indien hjem til dig. Og hvordan er det så?



Uret tæller ned på computeren, og jeg er parat på yogamåtten. På gulvet i en lejlighed i København skal jeg om et minut møde **Sonali Dash** – min personlige yogalærer, der opholder sig i Bangalore i Indien, og som skal guide mig gennem 25 minutter med strækøvelser i hathayoga.



Af Michael Solgaard

"How are you," siger en smilende Sonali Dash fra skærmen, og jeg nikker tilbage:

"Fine".

Vi sætter os begge i en typisk yogastilling, lotuspositionen, mens Sonali Dash spørger ind til eventuelle skader og min erfaring med yoga. Så begynder timen. Hun fortæller, hvad jeg skal gøre, og korrigerer mig, når jeg ikke står, som hun gerne vil have det. En gang imellem må jeg bede hende repetere, da hendes indiske accent er lidt svær at forstå, men hurtigt kommer jeg ned i gear, begynder på mine dybe vejrtrækninger og mærker strækkene i muskler og led. Sveden pibler frem, mens min 56-årige krop får en tur i yogamaskinen.

I dag, på FN's officielle International Yoga Day, lancerer **Helloyoga** deres helt nye forretningskoncept, hvor travle danskere – snart også Norge, Sverige, USA og Storbritannien – kan booke en personlig yogalærer til en undervisningstime over computeren. Slut med at cykle ned i yogacenteret og stå i et overfyldt, svedigt lokale med 30 andre yogaudøvere – og måske få opmærksomheden fra en yogalærer i to minutter på en time. Slut med at streame yogavideoer fra internettet, hvor der ingen personlig kommunikation er med læreren. Helloyoga tilbyder, som de første i verden, at yogalæreren kommer hjem i din stue og giver dig fuld opmærksomhed, når du har brug for det. Godt nok via en computerskærm.

"Vi tror, at vores nye tilbud kan fjerne en del barrierer for dem, som har svært ved at komme ned i yogacenteret. Både fordi de synes, det er intimiderende at dyrke yoga sammen med en masse andre, og fordi de nu kan gøre det, præcis når de har tid og lyst. F.eks. på et hotelværelse, eller når børnene sover. Og så er prisen fornuftig. Du kan købe 55 minutter med en personlig lærer fra Indien for 95 kr. Det er lige så billigt som en fællestime," siger **Adam Sheikh Hjorth**.

Vi tror, at vores nye tilbud kan fjerne en del barrierer for dem, som har svært ved at komme ned i yogacenteret

Adam Sheikh Hjorth, stifter af Helloyoga

Idéen fra Marokko

Sammen med sin kone **Sarah Sheikh Hjorth** fik han idéen til den internetbaserede tjeneste, da de i november 2017 var på ferie i Marokko. De skulle svælge i surfing og yoga på deres luksusretreat, men reelt blev der kun udbudt en enkelt yogatime i løbet af ugen, og det var alt for lidt.

"Jeg tjekkede internettet og kunne naturligvis finde Youtube-videoer, men det er ikke det samme som at have en personlig lærer. Det gav mig idéen til en internettjeneste, hvor man let kunne få kontakt med en yogalærer, for hvorfor ikke tage sin personlige yogalærer med på ferie?" spørger Sarah Sheikh Hjorth, der undrede sig over, ingen andre var kommet på idéen.

Da parret i forvejen er iværksættere og bl.a. står bag restaurationskæderne **Chicks by Chicks**, **Cock's & Cows** og rengøringsappen **Happy Helper**, lå det lige til højrebenet at arbejde videre med forretningsidéen. Yoga er en af de hurtigst voksende træningsformer i Vesten,



HELLOYOGA

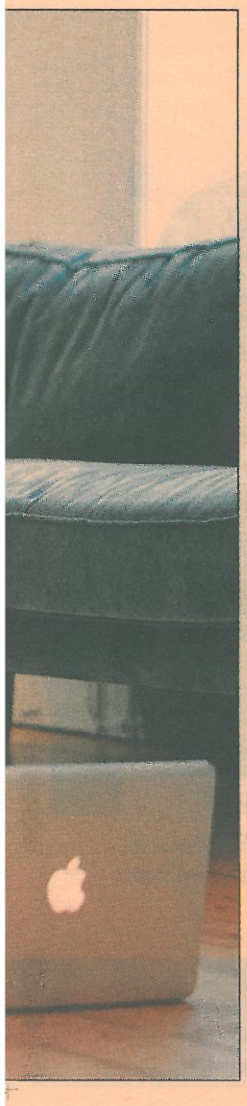
NY DANSK APP, der kobler yogalærere i Indien, Argentina og Spanien sammen med udøvere.

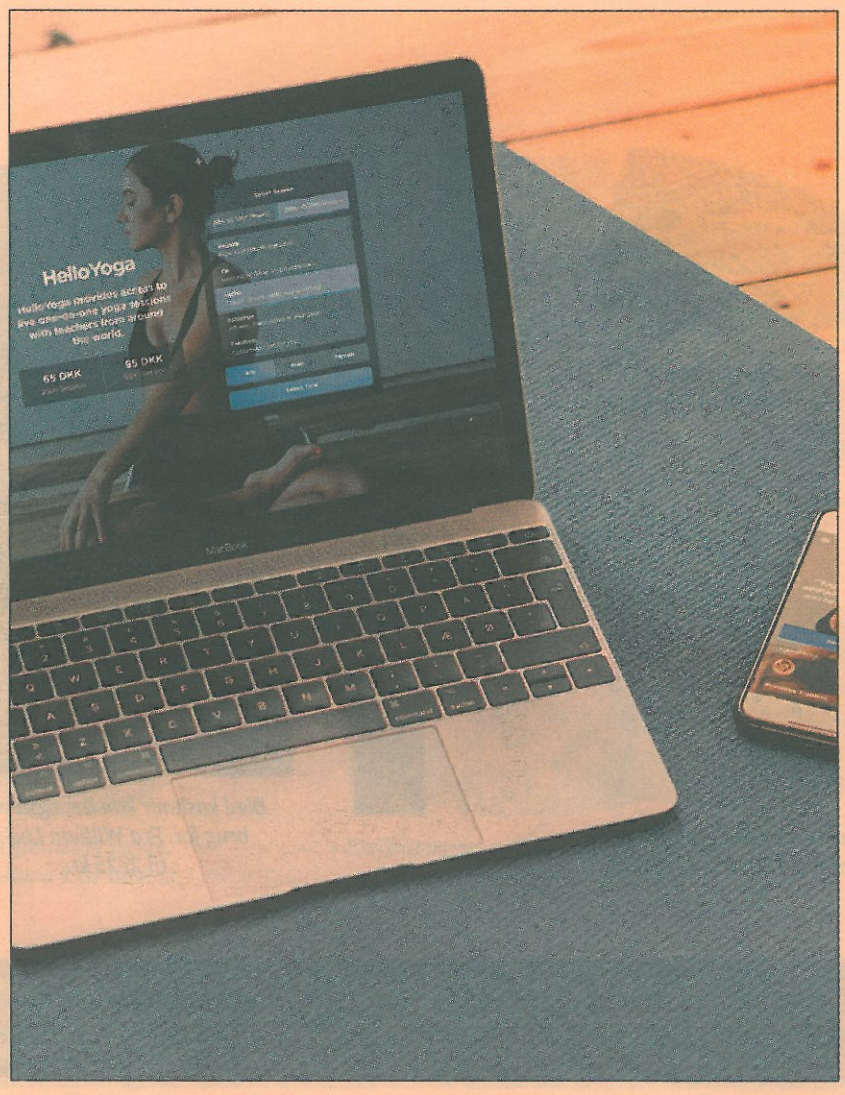
LANCERES 21. JUNI i Danmark. Herefter i resten af Norden, USA og Storbritannien.

55 MINUTTER MED personlig træner koster 95 kr. 25 minutter koster 55 kr. Heraf får yogalærene 70 pct. 50 yogalærere er tilknyttet.

ÆGTEPARRET Sarah og Adam Sheikh Hjorth er idémændene bag.







og en undersøgelse fra **Idrættens Analyseinstitut** i 2016 viser, at omkring 15 pct. af danske kvinder og 2 pct. af danske mænd løbende dyrker yoga.

Gennem det sidste år har ægteparret Sheikh Hjorth investeret 2 mio. kr. i at opbygge et team af medarbejdere og et netværk af indiske og argentinske yogalærere. De sidste par måneder har de betatestet deres internetplatform og alle de mulige problemstillinger, der er, når man vil personliggøre en kontakt mellem Indien og Danmark via en computerskærm. Og her ca. halvandet år efter de første løse tanker er Helloyoga parat til at blive lanceret.

"Op mod 60 mio. i Vesten dyrker yoga, og antallet vokser hurtigt. Yoga er ikke længere en trend, det er blevet mainstream. Det er lige nu, at videoteknologien gør en tjeneste som vores interessant. Indien har fået 4G, 5G er på vej, så der vil snart ske en eksplosion af videoservices," forklarer Adam Sheikh Hjorth.

Et er, at teknologien efterhånden er så god, at man kan kommunikere med en yogalærer via nettet, men yoga er ikke kun træning, det har også en spirituel dimension. Kan man overhovedet få den samme oplevelse via en computerskærm, som i et personligt møde med et menneske?

"Grundlæggende har jeg den indstilling, at det altid er godt at dyrke fysiske aktiviteter i et fællesskab. Ikke mindst yoga, som også dyrker den åndelige dimension. Der er noget ærgerligt ved at gå fra hold til individuel træning, hvor vi mister det sociale aspekt, og hvor vi ikke kan støtte og hjælpe hinanden. Og så er der berøringsdimension, der forsvinder. Læreren kan ikke rette direkte med sine hænder og forbedre stillingerne," påpeger **Reinhard Stelter**, professor i idræt og coachingpsykologi på **Københavns Universitet**.

Øverst: Ægteparret Adam og Sarah Sheikh Hjorth er erfarne iværksættere og kom på idéen med personlig videoundervisning på en ferie. PR-foto

Nederst til venstre. Sarah Sheikh Hjorth viser, hvordan man kan placere computeren, så læren i Indien kan rette og følge med i dine bevægelser. PR-foto

Nederst til højre. Sådan ser brugerfladen ud, hvis du logger dig ind på helloyoga.com. PR-foto.

Supplement til centeret

At udviklingen peger hen mod, at coaching og sport får flere og flere digitale hjælpemidler, er han dog enig i. Han forstår med andre ord godt, at Helloyoga ser en åbning i markedet. Og han påpeger, at det er fornuftigt, at man har mulighed for at kunne vælge den samme lærer gang på gang. Dermed er det muligt at opbygge en form for relation til et menneske i Indien.

"Appen vil nok være bedst, hvis det bliver et supplement til ens træning med andre mennesker. Hvis man har en grunderfaring fra et center og så supplerer med den digitale undervisning, når man ikke kan møde fysisk op."

Hos Helloyoga glæder de sig bare til at komme i gang og få en fornemmelse af, hvor mange yogaudøvere der kan se sig selv modtage undervisning digitalt.

"En personlig lærer i samme rum som dig, er det optimale, men det er også dyrere. Så vores tilbud er et godt kompromis. Du får både en personlig kontakt og mulighed for at blive guidet, når det passer i din hverdag. Det vigtigste for os er, at flere får glæden ved yoga, som giver energi og reducerer stress," siger Adam Shiekh Hjorth, mens Sarah Sheikh Hjorth supplerer:

"Der er også en anden dimension. Mange yogalærere i Indien er i perioder tvunget til at forlade deres familier og rejse til Goa eller andre steder for at tjene penge. Her giver Helloyoga både en god løn (60 kr. i timen, *red.*) og mulighed for at blive hjemme hos familien. Og så kan man da håbe, at tjenesten vil åbne et lille vindue til verden. At der langsomt bliver opbygget nogle relationer mellem personer i Indien og i Vesten."

miso@borsen.dk