

Mecenat ger gratis yoga och träning med Yogobe till alla studenter



Även om studietiden är fantastisk så kan den också innebära stor stress och brist på tid. Därför ger nu Mecenat gratis yoga & träning online med Yogobe till alla studenter – ett redskap för att de enkelt ska få till regelbunden träning och återhämtning i vardagen.

Studietiden innebär frihet, nya vänner, ny kunskap – men också en hel del stress. Den psykiska ohälsan i samhället ökar, inte minst bland unga, och det kan vara lätt att dras med i hetsen kring studieprestationer samtidigt som framtiden är oviss. För att göra det enkelt för studenter att få till avslappning och regelbunden träning i vardagen, får alla med ett Mecenatkort nu yoga och träna gratis online med Yogobe.

– Den bästa träningen är den som blir av, säger en av Yogobes och Sveriges ledande träningsprofiler klokt.

När man studerar är ofta tempot högt och i de mest intensiva perioderna kan det vara svårt att hinna iväg till sin träningsanläggning eller yogastudio. Men man kan ta en paus för lite fysisk aktivitet eller ge sig själv mental avkoppling hemma, nu när det finns tillgängligt.

Yogobe är Nordens största yoga- och träningstjänst online med de ledande instruktörerna, lärarna och inspiratörerna i landet. Med hjälp av videosekvenser kan alla studenter nu yoga med yogalärare som Ulrica Norberg, Johanna Andersson och Blossom Tainton, hitta sin rörlighet med Matthew Griffiths och jobba på explosiviteten med Tanja Djelevic – hemma på studentrummet!

Inför tentor och intensiva pluggperioder när stressen lurar runt hörnet, är det extra viktigt att finna tid för återhämtning. På Yogobe finns även videosekvenser inom avslappning, andningsövningar och meditationer – fantastiska verktyg för att förebygga och hantera stress.

Det kan låta som en klyscha – men yoga är verkligen för alla. Oavsett ålder, kön, storlek eller eventuella funktionsnedsättningar finns det något för alla.

Några av yogans positiva effekter:

- Ökar koncentrationsförmågan.
- Skapar lugn, både mentalt och fysiskt.
- Minskar stress.
- Hjälper oss hantera jobbiga situationer i livet på ett bättre sätt.
- Förbättrar sömnen.
- Stärker självförtroendet.
- Gör oss lugnare och gladare.
- Ger en smidigare, starkare och rörligare kropp.
- Forskning visar även att träning gör oss smartare och att vi lär oss bättre när vi är fysiskt aktiva*.

*Anders Hansen – Hjärnstark.

För mer information eller fler bilder kontakta:

Bianca Barck
Press & Community Manager
YOGOBE AB
Telefon: +46 (0) 739468013
E-post adress: bianca@yogobe.com

Camilla Bengtsson
Operations & Marketing Manager
YOGOBE AB
Telefon: +46 (0) 737083823
E-post adress: camilla@yogobe.com