

Yogaeasy.de GmbH & Co. KG:

Online-Yoga für Mütter

Für junge Mütter ist es oft eine besondere Herausforderung im turbulenten Alltag Zeit für Fitness-Aktivitäten zu finden. Kinder und gegebenenfalls Beruf fordern die volle Aufmerksamkeit. Doch jetzt gibt es eine Möglichkeit Sport besser in den Tagesablauf zu integrieren: yogaeasy.de.

Hamburg, 27. Mai 2010: Das Problem, dass der Alltag ihnen kaum Zeit lässt sich sportlich zu betätigen, kennen viele junge Mütter. Eine Lösung dafür bietet nun yogaeasy.de – das erste deutsche Online-Yogastudio. Geschäftsführerin Dr. Henrike Fröchling wurde durch ihre eigenen Erfahrungen zu diesem Angebot inspiriert: „Mit Karriere und einem kleinen Kind hatte ich keine Zeit für Yoga-Kurse in Studios. Also habe ich mir Yoga mit einem Buch von Anna Trökes selber beigebracht. Mit Online-Videos geht es viel leichter, so entstand die Idee für yogaeasy.de.“

Der Wunsch nach Fitness ist in der Bevölkerung weit verbreitet. Bei einer Umfrage zum Thema „Vorsätze für 2010“ im Auftrag der DAK aktuell gaben 50% der Befragten an mehr Sport treiben zu wollen. Junge Mütter bilden da natürlich keine Ausnahme. Allerdings ist es für sie deutlich schwieriger. Sie haben meist nur sehr kleine Zeitfenster für Privates zur Verfügung. Ob Joggen oder ein Besuch im Fitnessstudio – für beides muss Frau außer Haus. Und das bedeutet immer auch, dass die Frage geklärt werden muss, wer auf das Kind/die Kinder aufpasst, während die Mutter Sport treibt. Optimal wäre es sein Fitnessprogramm zuhause zu machen. Im Idealfall zu der Zeit, zu der es gerade passt. Vormittags, wenn das Baby schläft, oder abends, wenn die Kinder im Bett sind. All das ermöglicht jetzt yogaeasy.de.

Yogaeasy.de ist das erste Online-Yogastudio Deutschlands. Hier können sich Interessierte Übungsvideos im Internet anschauen und mitmachen. Das Besondere der Videos: Es sind nicht nur kurze Clips mit einzelnen Übungen, sondern komplette Yogastunden. Bekannte und renommierte Yogalehrerinnen und –lehrer erklären darin, worauf es ankommt und machen die Übungen vor. Denn das Angebot von Yogaeasy.de richtet sich an Anfänger genauso wie an

Fortgeschrittene. Im Online-Portal finden sich Videos unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, Längen, Yoga-Stile und Zielsetzungen. Ob Rückenstärkung, Atemübungen, Steigerung der Flexibilität, dynamisches oder entspannendes Yoga: Hier findet jeder die passende Übungssequenz. Monatlich werden neue Übungsvideos zur Verfügung gestellt. Zuletzt ein spezielles Video Yoga für Schwangere. Das macht Yogaeasy.de nicht nur für Mütter, sondern auch für werdende Mütter interessant.

Das Online-Portal funktioniert als Abo-Modell. Für 15 € im Monat können beliebig viele Übungsvideos beliebig oft abgerufen werden. Dabei ist das Abo monatlich kündbar. Wer einfach ausprobieren möchte, ob yogaeasy.de zu ihm passt, muss sich also nicht gleich für einen langen Zeitraum festlegen.

Die Tatsache, dass Yoga neben sportlicher Betätigung auch entspannt, ist für junge Mütter ein willkommener Nebeneffekt.

Über Yogaeasy.de GmbH & Co. KG:

Yogaeasy.de ist ein Online-Yoga-Studio, das private Yogakurse im Internet anbietet und so persönliche Fitnessprogramme jederzeit und überall ermöglicht. Das Angebot umfasst eine monatlich wachsende Zahl von Übungsvideos, in denen Deutschlands erste Yogalehrer-Riege die verschiedenen Stile und Ausprägungen des Yoga präsentiert. Damit richtet sich das Online-Portal vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen an Yoga-Interessierte in allen Situationen.

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Yogaeasy.de GmbH & Co. KG
Alke von Kruszynski
Mittelweg 177
20148 Hamburg
Telefon: 040-31 76 72 05
Mail: presse@yogaeasy.de
www.yogaeasy.de

Salloa Lange-Rönnau
AGENTUR RÖNNAU
Wrangelstrasse 10
24937 Flensburg
Telefon: 0461-430 77 00
Mail: slr@agentur-roennau.de
www.agentur-roennau.de