Ett bubblande yoga-community for gravida och mammor

**För en månad sedan lanserades Yogamom By Yogobe och succén lät inte vänta på sig. Det webbaserade yogaföretaget Yogobe har sedan starten för ett år sedan haft gravidyoga i sitt utbud och efter sommaren i år var tiden mogen för en fokuserad satsning. Frågor om gravidyoga och yoga anpassad för mammor har varit frekventa i Yogobes Facebookgrupp #BEYOGA365 och “Yogamom” är ett svar på denna efterfrågan.**

*"Mottagandet har varit fantastiskt och vi är glada och mycket tacksamma för den överväldigande feedback som vi har fått under de gångna veckorna. Det ger ett kvitto på att vi verkligen hjälper gravida och mammor att hitta en stund för yoga, meditation och pilates i en hektisk vardag. Vårt Facebook community YOGAMOM365, som är en del i detta skapar ett socialt sammanhang där kan de träffas kring yoga och träning. Något som annars inte är en självklar del i vardagen som gravid eller nybliven mamma. Genomslaget som denna satsning har inneburit boostar oss i Team Yogobe med energi att fortsätta utveckla vårt erbjudande i enlighet med den efterfrågan som finns hos våra följare och medlemmar. Vår ständiga intention är att skapa lätttillgängliga förutsättningar för god balans i livet och hållbar hälsa"* säger Anna Reynold, en av grundarna till Yogobe.

Yogamom presenterar löpande under året nya inspirations- och kunskapsteman som uppmuntrar till prestationslös och positiv träning för kropp, sinne och själ. Det första inspirationstemat som varat över 4 veckor med fokus på “andning” har just avslutats. Under månaden har Yogobe bland annat väglett kvinnor i hur man genom yoga kan förbereda sig inför en förlossning och vardagen som förälder. I den stängda Facebook communityn YOGAMOM365, som är en del av YOGAMOM by YOGOBE kan medlemmarna tryggt ställa frågor till varandra och till Yogobes experter utan att ens Facebook vänner kan se det man skriver. Diskussionerna är breda och har berört ämnen som foglossning och hjälp mot illamående men också vilken tandkräm man bör använda till sina barn. *"YOGAMOM365 är en mötesplats för alla mammor, befintliga som blivande. I gruppen blir man inspirerad och kan dela med sig av egna erfarenheter på och utanför yogamattan. Våra experter finns hela tiden tillgängliga och svarar på och monitorerar frågor och svar. Ofta kommer bra och mycket kloka svar faktiskt från medlemmarna själva."*fortsätter Anna Reynold

Under November fokuserar Yogamom på en kroppsdel många har lite problem med; ryggen. Ryggen får ta mycket stryk i vardagen och som gravid eller småbarnsmamma är det extra viktigt att stärka upp den så att man orkar med. Under månaden kommer vi att vägledas av experter som fysioterapeuten Magnus Ringberg, Jennie Liljefors och Johanna Andersson. "Ibland när jag lyfter min dotter och ska sätta henne i vagnen och hon inte vill det får jag bära henne hela vägen hem. Utan yogan hade jag aldrig orkat det, då hade min kropp gått sönder." säger Johanna Andersson som svar på varför det är så viktigt att stärka upp sin ryggmuskulatur.

Med start under november kommer Yogobe samarbeta med den gravida bloggerskan Cecilia Ståhlhandske som driver bloggen "En träningsblogg och lite till". Vi kommer följa Cecilias graviditet och hur hon tar sig an yogan och kommande teman, såsom “Avslappning”, “Älska din mammakropp” och det mystiskt klingande “Det förbjudna”. Cecilia kallar sin bebis en mirakelbebis då hon lider av PCOS och att det var en oväntad men mycket välkommen överraskning att inse att hon var gravid. "Mitt mål är att träna minst femton minuter fem dagar i veckan. Det är, för mig, ett rimligt mål just nu. Innan graviditeten skulle det känns som ett lågt satt mål, men just nu är det alldeles jättebra. Nu lägger jag fokus på yoga – för att vara närvarande i min kropp och för att hålla rörligheten vid liv." säger Cecilia.

**För mer information och fler bilder kontakta:**  
Camilla Bengtsson  
Marketing coordinator  
YOGOBE AB

Telefon: +46 (0) 737083823  
E-post adress: [camilla@yogobe.com](mailto:camilla@yogobe.com)

Fotograf: Therese Hagstedt