**Руководство по выживанию: социальная дистанция**

*5 советов о том, как провести время дома с максимальной пользой для себя*

Неважно, живете ли вы один, с семьей и детьми, с партнером или с соседями по квартире, социальное дистанцирование дома – это совершенно новая реальность для большинства из нас. Сложившуюся ситуацию, пусть и сложную в некоторые моменты, можно провести с пользой – пообщаться с близкими, открыть для себя новый музыкальный жанр или посвятить себя давно забытому хобби. Вот пять советов по тому, как превратить «новую реальность» в позитивную и продуктивную.

1 – Нажмите на «паузу».

С потоком информации, льющимся на нас 24/7, действительно важно время от времени отключаться от текущей ситуации. Медитация или практика осознанности (от англ. mindfulness) - вот идеальный способ сосредоточиться на себе, своих мыслях, чувствах и испытать настоящее. Пока вы находитесь на самоизоляции, эти упражнения помогут вам снизить стресс и настроиться на позитивное мышление. Даже несколько минут каждый день могут иметь большое значение. Независимо от того, медитируете ли вы в полной тишине, в сопровождении музыки или с помощью приложения для медитации, наушники с шумоподавлением, такие как [MOMENTUM True Wireless 2 от Sennheiser](https://sennheiser.ru/naushniki/momentum_true_wireless_2-508674/) (25 900 руб.), станут вашим верным помощником. Они обеспечат красивое качественное звучание или создадут оазис тишины. Разработанные для максимального удобства пользователей, они оснащены настраиваемым сенсорным управлением и предлагают функцию интеллектуальной паузы, которая автоматически приостанавливает воспроизведение звука, когда вы снимаете наушники, и плавно возобновляет звучание, когда вы снова надеваете их. С наушниками MOMENTUM True Wireless 2 вы сможете полностью расслабиться и отключиться от окружающего мира.

2 – Поддерживайте форму.

Чтобы практиковать йогу или заниматься дома, не нужно иметь специальное оборудование. Множество блогов, приложений или фитнес-инструкторов, таких как  [Kayla Itsines](https://www.instagram.com/kayla_itsines/?hl=de), [Joe Wicks](https://www.youtube.com/channel/UCAxW1XT0iEJo0TYlRfn6rYQ) и [Pamela Reif](https://www.youtube.com/channel/UChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg) , предлагают классные подборки видео или спортивные занятия в прямом эфире. Ежедневная доза упражнений может помочь вам расслабиться и оставаться в форме, а также чувствовать себя здоровым, что особенно важно в это непростое время. Кроме того, ежедневные тренировки помогут структурировать распорядок дня.

3 - Погрузитесь в музыку с головой.

Нельзя отрицать силу музыки – это мощный способ избавиться от забот и поднять настроение. Поэтому наденьте наушники, выберите плейлист по настроению, и пусть музыка унесет вас в свой мир. Для тех, кто особенно ценит музыкальную медитацию, как нельзя лучше подойдут аудиофильские наушники [Sennheiser HD 820](https://sennheiser.ru/naushniki/hd_820-507435/) (183 690 руб.).

HD 820 отличаются широким и открытым звуковым пространством, совершенно не характерным для закрытых наушников. Невероятная прозрачность звучания HD 820 была достигнута благодаря инновационной технологии: легендарные кольцевые преобразователи Sennheiser Ring Radiator оснащены уникальными дефлекторами из материала Gorilla glass. С HD 820 вы сможете заново открыть музыку в абсолютном качестве, не мешая окружающим. Таким образом, HD 820 не только открывает новые горизонты звукового пространства, но и позволяет испытать новые впечатления от прослушивания уже знакомой музыки.

Чтобы музыка продолжала играть даже в дни, когда многие артисты отменили свои концерты, Sennheiser запустил серию онлайн-выступлений #DontStopTheMusic через IGTV в [аккаунте компании в Instagram](https://www.instagram.com/Sennheiser/). Следите за расписанием онлайн-концертов на [ru-ru.sennheiser.com/anniversary](https://ru-ru.sennheiser.com/anniversary).  Помимо анонсов выступлений, на юбилейной страничке можно найти интересные видео с записями из джаз-клубов, электро-сеты для домашнего прослушивания, а также живые записи из студий.

4 - Встречайтесь виртуально

Социальное дистанцирование не означает антисоциальность: даже если вы не видите своих друзей и близких лично, вы всегда можете поболтать с ними виртуально. Вечер игр, танцевальные вечеринки, совместные кулинарные сессии или просто общение друг с другом в течение нескольких часов - все это можно делать онлайн. Просто договоритесь о времени и назначьте встречу через такие сервисы, как Zoom, Skype или WhatsApp. Видеть своих близких - отличный способ украсить день!

5 – Смотрите фильмы

Сегодня потоковые платформы, такие как Netflix, Amazon Prime, Disney + или Hulu, предоставляют тысячи часов домашних развлечений. Это и классические фильмы, и исторические архивные записи, и документальное кино, ну и, конечно, новые сериалы и фильмы, которые помогут скоротать время. Идеальная пара для серьезного киномарафона – [AMBEO Soundbar от Sennheiser](https://sennheiser.ru/naushniki/Soundbar-508682/) (212 490 руб.). Всего лишь одно устройство обеспечивает звук в трехмерном формате и превращает гостиную в домашний кинотеатр.

Чтобы получить еще больше идей о том, как максимально полезно использовать свое время дома, посетите [sennheiser.com/stay-connected](https://en-de.sennheiser.com/stay-connected), посвященный аудио решениям, которые могут помочь создавать, отдыхать, учиться, развлекаться, а также сориентироваться в этой новой реальности.

**О компании Sennheiser**

Группа компаний Sennheiser KG является ведущим мировым производителем аудио оборудования и признанным экспертом в области аудио. Компания была основана в 1945 году немецким инженером профессором Фрицем Сеннхайзером, и на сегодняшний день управляется уже третьим поколением семьи Сеннхайзер. В основе семейного бизнеса Sennheiser лежат традиции с 70-летней историей и высокая инновационная культура, позволившие компании неоднократно повышать планку в сфере развития аудио индустрии. За заслуги и достижения компания была награждена многочисленными престижными наградами, включая Emmy, Grammy, Osсar и другие. В 2020 году Sennheiser отмечает 75-летний юбилей.

На сегодняшний день компания владеет четырьмя заводами (в Германии, Ирландии, США и Румынии) т представлена более чем в 30 странах мира как дочерними предприятиями, так и совместными, партнерскими компаниями. В России, начиная с 2006 года, официальным представителем компании Sennheiser является ООО «Сеннхайзер Аудио».

Подробную информацию можно найти на сайте www.sennheiser.com

**О бренде Sennheiser**

В портфеле продуктов Sennheiser представлен широкий спектр аудио-оборудования для любых целей: для музыкальных live выступлений на сцене (проводные и беспроводные микрофонные системы и системы ушного мониторинга), для речевых выступлений и презентаций (уникальные беспроводные мониторинговые системы и микрофоны для воспроизведения речи), решения для бизнес-коммуникаций (проводные и беспроводные конференц-системы), оборудование для музеев и колл-центров. В сегменте бытовой электроники бренд представляет премиальные наушники и гарнитуры для любителей музыки и аудиофилов, а также игровые гарнитуры и геймерские девайсы.

**PR & Communications Manager**

Daria Glavatskaya

daria.glavatskaya@sennheiser.com

+7 926 857 8705