Melbourne's 2hives opens sign-ups for a 30-day Guided Meditation Challenge, starting on World Meditation Day

19 October 2026

墨尔本，19 October 2026。总部位于澳大利亚墨尔本的引导音频公司2hives 已开放2hives 引导冥想挑战的报名：30天，每天10分钟，大家一起完成。挑战从 21 December 2026（世界冥想日）开始，到 19 January 2027 结束。截至 26 December 2026，任何一天都可以加入。

只要参与者当天在2hives 中收听满10分钟或以上，这一天就算数。分钟数根据收听情况自动统计，无需手动记录，听得更久也会计入总时长。可以有两个休息日而不中断连续记录。完成30天中的25天即算完成挑战，30天全部完成则是“Full 30”。

同事、朋友或社团可以组队一起参加，每队最多 2,000 人。队员如果当天还参加了一场小组直播课程，可为团队得两分，而不是一分。队长只能看到团队总数，看不到任何成员听了什么。

本次挑战设有一场开场团体课程，时间为 21 December 2026，以及一场收官团体课程，时间为 20 January 2027，均向所有人开放。仅限18岁及以上的成年人参加。这是一项习惯养成挑战，不是健康、心理咨询或身心福祉类项目，其中的内容也不构成任何医学建议。

World Meditation Day was proclaimed by the UN General Assembly in 2024, resolution A/RES/79/137.

关于2hives

Sound, written around you. 2hives makes guided audio for people who like to explore their own minds: relaxation, sleep, imagination, rehearsal and contemplative practice, in your own time and your own words. You describe what you want, and the script is written around your words: your name, your images, your pace. Safety lines at the start and the end stay as they are. 2hives is made in Melbourne, Australia, by 2BEE FARM PTY LTD.

媒体联系人

Gergo Bacskai，创始人
邮箱：info@2hives.com
新闻页面，含标志、图片、截图和音频样本：https://2hives.com/press
挑战：https://2hives.com/challenge

###