



Ann-Sofie kommer att hålla till hos Maroja Yogacenter i Lindesberg. Foto: Camilla Lagerman

Ann-Sofie introducerar ny träningsform i Lindesberg

Publicerad: 17 december 2018

Författare: Camilla Lagerman

Från och med idag står Ann-Sofie Gunnarsson på egna ben, när hon nu öppnar sitt egna företag Ansos hälsa & livsstil, där hon, som namnet antyder, vill blanda träning med livsstils- och kostrådgivning. - Soma Move är träning med en smula mindfulness kan man säga, det är fantastiskt roligt! säger hon.

Precis som väldigt många unga tjejer hade också Ann-Sofie en tonårstid då hon led av ätstörningar, under ca fyra års tid pendlade hon mellan anorexia och bulimi och däremellan perioder av intensiv träning.

- Då trodde jag att om jag bara hade en platt mage skulle jag bli älskad och omtyckt av alla, och jag använde länge träningen som ett slags straff när jag kände mig ful, fet eller förbannad. När jag började känna mig nöjd igen så slutade jag, och så höll jag på ända fram till 2015, och då kom vändningen på riktigt.

På vårkanten i mars 2015 träffade Ann-Sofie ett par kompisar i Borlänge, där de pratade länge om att de borde ses oftare, och då kom de på idén att genomföra ett Tough Race som skulle gå av stapeln i juli samma år.

– Då började jag springa för att få upp konditionen, och började med en slinga på 2,5 km, men jag gick uppför backarna för det var alldeles för jobbigt. Efter ett tag märkte jag att jag klarade av längre sträckor, även backarna och jag tyckte det var så roligt! I samma veva började jag fundera över kosten, på vilket sätt den hade inverkan på min träning, och där föddes mitt intresse för kroppen på riktigt.

I slutet av 2017 tog hon steget och anmälde sig till en utbildning till diplomerad livsstilsrådgivare.



– Soma Move är träning som fungerar för alla, berättar Ann-Sofie. Foto: Camilla Lagerman

– Först var jag lite osäker, jag blev orolig att det skulle kunna trigga igång ätstörningarna igen, men jag har kommit till insikt – jag behöver inte vara omtyckt av alla. I juni blev jag klar med utbildningen och det var också då som jag upptäckte Soma Move, en träningsform som tilltalade mig otroligt mycket, och jag har aldrig haft så mycket träningsvärk förut. Jag har provat olika typer av aerobics tidigare, men eftersom jag har lite svårt med koordinationen tyckte jag inte att det var så roligt. Soma Move är ganska nytt och är en blandning av yoga, gymnastik, fysträning och kampsport, Soma Move är ett flöde av rörelser med musik till men ingen takt att följa, det passade mig perfekt, säger Ann-Sofie med ett skratt och fortsätter:

– Träning ska vara för alla, och det är aldrig för sent att börja, jag var ju 39, och det bästa med Soma är att det är stor individuell frihet, övningarna kan varieras. Är man stel blir man mjuk och är man mjuk blir man stark.

Hos Ann-Sofie kommer man kunna träna Soma Move, något hon nu är utbildad instruktör inom, men även få livsstilsrådgivning och dessutom kostrådgivning, något

som hon betonar inte handlar om att gå på diet, utan att om att hitta en balans utifrån sina egna förutsättningar.

- Om man äter bra kan man faktiskt unna sig saker ibland, det handlar inte om förbud för allt måste vara genomförbart. Jag hoppas att om jag plockar ihop all min erfarenhet så kanske jag kan hjälpa någon iallafall.

Ansos hälsa & livsstil hittar man på [Facebook](#), och på Skolgatan 12 hos Maroja Yogacenter där hon kommer hålla sina rådgivningar och träningssessioner.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/ann-sofie-introducerar-ny-traningsform-i-lindesberg/>