



Drivna kvinnor: Ann-Sofie Gunnarsson, Mari Jansson, Ann-Sofie Wall och Gunilla Ernestål. Foto: Camilla Lagerman

Kroppsligt och själsligt välmående i fokus hos "Hälsohuset"

Publicerad: 22 januari 2019

Författare: Camilla Lagerman

Hälsa och välmående står i fokus på Skolgatan 12, där fyra kvinnor driver sina egna företag i det de själva kallar "Hälsohuset". - Vi arbetar alla med stressreducerande behandlingar, har samma tank, och vi kompletterar varandra väldigt bra, berättar Mari Jansson som driver Maroja Yogacenter.

Först av de fyra att flytta in i huset var Gunilla Ernestål, som under 13 år drivit Fotvalvet i den jättelika gula trävillan. Hos Gunilla får man både medicinsk fotvård, fotgymnastik och massage, och man kan även få hjälp att förebygga många problem innan de dyker upp.

- Allt är bra att göra förebyggande, om man t ex snedbelastar sina fötter kan man senare få problem längre upp kroppen. Man ska alltid tänka på svikt när man köper

skor. Jag behandlar även många patienter med diabetes, psoriasis och hälsporre som är jättevanligt, berättar Gunilla.

Några år senare, runt 2011, anslöt Ann-Sofie Wall och Mari Jansson till byggnaden. Ann-Sofie som ursprungligen är från Karlstad, arbetar ett par dagar i veckan som speciallärare i skolan och ägnar resten av sin tid åt sitt företag Maz-age. Hon har masserat sedan 1998, och arbetar både behandlande och avslappnande.

- Jag arbetar mycket med värme i massagen, både med oljor, värmedynor och kuddar, vilket gör att det blir så mycket lättare att slappna av, berättar Ann-Sofie och fortsätter:
- Har man svårt att ligga ned finns det möjlighet till sittande massage, det går att anpassa väldigt bra efter behov.

Mari Jansson gjorde Ann-Sofie sällskap till Skolgatan, efter att under många år haft sin yogastudio Maroja på Bytesgatan där hon endast fick plats med 7 deltagare åt gången.

- Det var Ann-Sofie som tipsade mig om den här lokalen, och jag gillade den direkt, det var helt rätt energier här, berättar Mari och fortsätter:
- Yoga är verkligen för alla, man får vara precis som man är och det går att anpassa efter individen, behöver man sitta på en stol så går det jättebra. Många mår också bra av att blunda under yogan, då försvinner känslan av att jämföra sig med andra, och det är väldigt skönt.

Sist in att göra den kvinnliga kvartetten komplett var Ann-Sofie Gunnarsson som LindeNytt skrev om i december. Ansos hälsa & livsstil har många grenar, däribland livsstilsrådgivning och den nya träningsformen Soma Move, som påminner lite om yoga.

- Den här lokalen passar utmärkt till Soma, det finns inga speglar och det är ett jättestort plus eftersom vi vill komma bort från skönhetsindustrin och yta. Hälsa ska inte vara dieter, söndagsbilagor och detox, säger Ann-Sofie och fortsätter:
- Här finns det ingen prestige, det ska vara roligt att träna och gör man det tillsammans blir det kul, och man blir glad!

Det är utan tvekan fyra väldigt drivna kvinnor som verkligen brinner för sina verksamheter, och att få människor att må bra. Under året kommer dessutom kvartetten att utökas till en kvintett, då Maris son Mattias kommer att göra gänget sällskap.

- Vi ska utbilda oss inom Kundaliniyoga och därmed få en internationell certifiering, sedan är tanken att han ska bli yogalärare här hos oss. Vi vill ju gärna att fler män hittar hit, de behöver ju detta minst lika mycket som kvinnor! säger Mari och fortsätter:
- Sedan kommer jag att vidareutbilda mig inom Yinyoga, där man arbetar mer med bindväven istället för musklerna. Jag jobbar ju mycket med människor med olika smärtor i kropp och själ både genom MediYogan/ medicinsk yoga, men främst med

HoliYogan som är en mjuk och kravlös yogaform anpassad för personer med bl a smärta och rörelseinskränkning.

Dessutom planeras det för olika yogaresor som Mari arrangerar tillsammans med Rosa Åkerman som driver Kroppsreconden, bland annat ett retreat till yogapalatset Villa Dorothea i Spanien.

-Yoga är ju en 5000 år gammal kunskap, så man blir aldrig fullärd, avslutar Mari glatt.

Under vecka 4 har Maroja yogacenter prova-på-vecka då man kan komma och testa olika sorters yoga, även Ansos hälsa & livsstil har prova-på-dag för Soma Move, på torsdag 24 januari kl 16:30. Förbokning krävs.

Maz-age: 073 - 977 27 52

Ansos hälsa & livsstil: 070-659 30 55

Fotvalvet: 070-223 05 65

Maroja yogacenter: 070-327 14 15

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/kroppsligt-och-sjalsligt-valmaende-i-fokus-hos-halshuset/>