



YOGA. Frida Helsing Ohlsson från Norrtälje vill skapa en mötesplats dit alla är välkomna.

Foto: Privat

## Frida från Norrtälje startar yogakloster

**Ett kloster med fokus på yoga och meditation i stället för religion. I sommar startar Frida Helsing Ohlsson från Norrtälje Sveriges första yogakloster.**

**NORRTÄLJE.** Frida Helsing Ohlsson är uppväxt i Lohärad och har fram till 2010 varit boende i kommunen. I Norrtälje har hon utbildat sig till kundaliniyogalärare och har även drivit ett yogacenter.

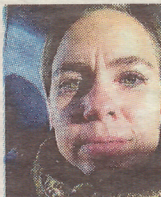
För fyra år sedan flyttade hon till Borås då hon träffade sin man. Där fortsatte hon att hålla yogakurser och var med och byggde upp en

kursgård.

Nu utökar hon sin verksamhet genom att starta något helt nytt i Sverige: ett yogakloster.

- Jag vill att personer som kommer till klostret ska kunna få en fördjupning av yogan, att man integrerar livsstilen i sin vardag, i stället för att gå en kurs en gång i veckan, säger Frida Helsing Ohlsson.

Tanken är att man lever



Frida Helsing Ohlsson.

nära varandra i en klostermiljö där man lagar mat, sover och utför yogaövningar tillsammans.

- Det ska vara en mötesplats dit människor oavsett religion, kultur eller filosofi är varmt välkomna för att landa, begrunda och få perspektiv, säger hon.

Klostret är placerat på en kursgård utanför Borås. Frida Helsing Ohlsson är entusiastisk.

- Det är en dröm som går i uppfyllelse. Jag tror att det här är något som behövs i samhället, säger hon.

LOUISE FRILUND