



Robert Martinsson och Frida Helsing i sovsalen på nedervåningen. Här ska de tolv kursdeltagarna sova och utöva yoga tillsammans.

FOTO JAN PETERSSON

# Första icke-religiösa klostret klart i Gingri

**GINGRI. Nu tornar Sveriges första icke-religiösa kloster över Gingri. Till sommaren startar kursverksamheten där yoga ska praktiseras under spartanska former. BT har träffat Frida Helsing och Robert Martinsson, som byggt klostret tillsammans.**

Det sa klick direkt för Frida Helsing och Robert Martinsson på dejtingsidan Mötesplatsen. Han hade ett stort intresse för kampsporter, hon för yoga. Frida Helsing flyttade 50 mil till torpet i Gingri och tillsammans började de snickra på ett kloster för yogautövning och kampsportslektioner. Nu står den laduröda byggnaden färdig, efter tre år och otaliga timmars slit.

Här ska tolv kursdeltagare laga

mat tillsammans, meditera och utöva yoga när femdagarskurserna drar igång i juni. Födan kommer att vara vegetarisk och fri från socker och koffein och de två första dagarna ska deltagarna tillbringa under tystnad. Något facebookande om klosterlivet lär det inte bli: mobilen måste deltagarna lämna ifrån sig vid ankomsten.

–Man ska kunna leva klosterliv här i några dagar utan religiös bindning. Behovet ligger i att få dra i bromsen. Många upplever att det är högt tempo i samhället: Man ska vara väldigt aktiv under sin fritid och ligga i 150 och köra, säger Frida Helsing.

**Hon är utbildad** instruktör i kundaliniyoga och ger lektioner i yoga en gång i veckan i klostret. Robert

Martinsson håller träningspass i budo och under våren kommer paret att arrangera kvällar med öppen scen och poesiläsning.

Trots att Frida Helsing arbetar heltid inom socialpsykiatri på Borås stad parallellt med färdigställandet av klostret, har hon inte känt av någon stress. Yogan gör sitt till:

–Man utövar yoga för att uppnå sinnesfrid. Man ska gå in i sig själv och fundera: "Vilket är mitt rätta sätt att leva på?" Det handlar inte om att man ska tillbe någon utanför en själv, utan att man ska gå in och lyssna på sig själv och utveckla sin egen potential, förklarar Frida Helsing.

Sambon Robert Martinsson har jobbat som hälsoutvecklare inom Borås stad och därmed sett folks

stress och oro både i statistiken och på nära håll:

–Ohälsa är det största hålet i svensk stadsbudget. Det är otroliga belopp, jämfört med vad försvaret eller barnbidragen kostar samhället, säger han.

**Men Robert Martinssons** förhoppning är även att klostret kommer vara bra för Gingri som samhälle.

–Vi vill att de som kommer till oss får hjälp med att bli mer närvarande, utan brus, här och nu. Det gör en till en mer medmänsklig människa. Men vi hoppas också att Gingri kommer att blomstra ytterligare när vi får igång verksamheten.

**SANDRA MOLLIVER**

sandra.molliver@bt.se

## Bo ny

BORÅS  
Carls  
drag i  
I st  
att bli

Det är  
vecko  
rigede  
i Borå  
de vis  
derar  
poster  
vid va  
redan  
alltså  
ett a  
toppn

Carl  
inte lä  
träder  
för SD  
ler vill  
komm  
tigel  
lämna

När  
stiftsf  
på pos  
re att  
mokra  
lämna  
till en  
frågar

## Kör bör

BORÅ  
lördag  
en bil  
raren  
vad so  
ren sta  
ter att  
der fä

–En  
som h  
släcka  
släcka  
säger  
chef p  
Älvsb

När  
platse

# Nett till lägenhetslänning i Borås