

frimodigt

med Yvonne Edmark

Kom Lust & Fröjd



”Hitta känslan som ger glädje och lust”

1. Vad jobbar du med?

- Jag driver en kursgård som heter Kom Lust & Fröjd där jag jobbar med olika saker som kan följa årstiderna. Det jag jobbar med går hand i hand och ger mig balans och tillfredsställelse, och det vill jag inspirera andra till.

Jag har grupper i holi yoga både inom- och utomhus, dansyoga, dans, medial coaching, olika kroppsbehandlingar som healing och zonerapi. Jag har även örtvandringar där jag ger tips och råd om vad vi kan göra med naturens vilda växter. Naturen har alltid varit viktig för mig och intresset för allt det vilda som växer där för oss och som är gratis. Vi behöver ta tillbaks gammal kunskap om örterna.

Jag arrangerar även något jag kallar fröjdekvällar eller fröjdefrukostar med olika teman och föredrag samt upplevelseevent i skogen med sång och trumma med min grupp ”Huldra”.

2. Varför valde du det?

- Den här frågan känns extra viktig att bli påmind om. Jag har valt att gå olika kurser och

utbildningar inom det som intresserar mig, som jag mår väldigt bra av och vill ha i min vardag. Utifrån min livsstil skapar jag mitt arbete att lära ut, inspirera och glädja andra.

3. Vad ger det till andra?

- Jag upplever att när jag som ledare och inspiratör försöker leva det jag lär ut så mycket jag kan, att känna lusten och glädjen i hela kroppen är oerhört smittsamt! Det gör att jag kan hålla hög energi och stråla ut till andra som i sin tur strålar mellan varandra.

Mina deltagare berättar ofta för mig vad de upplever och det kan vara att de känner sig avslappnade, släpper krav och prestation, hittar styrka, kraft och en meningsfullhet. De hittar den där känslan som ger glädje och lust. De hittar andningen, släpper spända muskler och kommer in i kroppen. De känner sig vackra och att de kan vara sig själva och känner en vänskaplighet mellan varandra. Allt detta tar de med sig ut i sin vardag. Att mina deltagare kan få känna så här gör mig oerhört tacksam och att mitt arbete blir meningsfullt.

4. Lever du som du lär?

- Mitt motto är att leva som jag lär. Det jag lär ut till andra hjälper mig själv att få ihop vardagslivet med jobb, familj och allt som hör livet till.

5. Vad säger du om healing?

- Healing är en stark, god energi som kan utövas på olika sätt, men det är viktigt att förstå att alla har det inom sig. När vi i gott syfte och utifrån hjärtat sänder ut en god tanke, tänker gott om andra, lagar en god middag, målar en vacker tavla, ger ömhet eller hjälper någon så är det också healing.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Jag har i många år jobbat som zonerapeut och det är något som jag använder dagligen. Yogan och dansen är även viktiga för mig. Jag

”Jag vill inspirera och glädja andra.”

går själv till medium som hjälper och coachar mig. Jag har en mycket god väninna med samma intressen i livet och våra härliga, ärliga samtal är bästa terapin och vi är varandras mentorer.

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Att ge sig själv tid, att stilla sig, det är då du kan upptäcka vad just du behöver för att få balans och välbefinnande i livet. Det är olika för alla, så ta hjälp med att utforska vad just du behöver om du inte hittar det själv.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att försöka ha kärlek till mig själv, och i det ingår att jag försöker och vågar acceptera alla mina känslor som sorg, ilska och glädje. Att behålla min nyfikenhet till allt i livet. Då är jag tillfreds med mig själv och med min familj som betyder så mycket.

9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek för mig är när jag känner värme från hjärtat, men även som ”pirr i magen” som sprider sig i hela kroppen till ett välbehag och kan vara euforisk. Kärlek går att träna upp.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Vad behöver du?

Om Yvonne

Namn: Yvonne Edmark.

Familj: Man, barn, hund och två bonusbarn.

Bor: Kristinehamn nära naturen.

Astrotecken: Vattuman.

Min inspiratör: Min nyfikenhet till livet.

Gör jag helst: Gör något vilsamt med familjen, går i skogen, fikar, målar.

Bästa bok: En bok som berörde mig för inte så långesedan var ”Min bästa tid” med Jane Fonda.

Motto: Just nu att leva som jag lär.

Hemlig talang: Vet ingen ...

Aktuell med: Många olika event i sommar.

Kontakt: www.komlustofrojld.se, edmark@live.se. Mer info på sid 32.