

# Spennende camp på Yogarama

Yoga er en treningsform, en livsstil og en filosofi. – Jeg brenner for yogaen, sier gründer og eier av Yogarama Helle M. Føynum.

**I 2004 startet Helle M. Føynum** Stavernklinikken, med tilbud om behandling, pilates og yoga. Nå har de skiftet navn til Yogarama og flyttet til nye, flotte lokaler på Agnes.

– Jeg har drevet med yoga i 7 år, og siden første stund har jeg brent for yogaen, sier Helle, som opprinnelig er utdannet fysioterapeut.

– Siden starten har jeg brukt yoga for å bli kvitt og for å forebygge skader og slitasje hos meg selv og klienter.

Helle tenker helhetlig, og Yogarama gir et tilbud som inneholder behandling av kropp og sjel.

– Vår filosofi er at regelmessig fysisk aktivitet og et riktig kosthold er det beste du kan gjøre for kroppen og helsen din. Yoga handler ikke bare om trening; de fleste er inspirert og interessert av selve livsstilen som følger med, forteller hun.

**I helgen arrangeres det** Yoga-Camp på Agnes.

– Dette er noe jeg har hatt lyst til lenge, og selv om tiden ble knapp da jeg først tok sjansen, er det ekstra morsomt at alle plassene raskt ble fylt opp.

Campen, som varte fra torsdag til søndag, inneholdt blant annet smoothiekurs og utendørs yoga.

**Cathrine Ulrichsen fra Oslo,** Hilde Ude fra Stavern og Lena Marie Weum Knudsen fra Sandefjord var tre av deltakerne, og det er stor forskjell på erfaringsmengden deltakerne har, fra nybegynner til fire år og utallige utenlandskurs.

– Jeg er glad i workshops og reiser ofte. Yoga er en never ending story, man kan aldri bli utlært. Kunnskapene gir det bare muligheten til å gå dypere i deg selv, sier Cathrine, som er den mest erfarne med kurs i både New York og India bak seg.

– Kurset her fortjener all skryt. Helle er grundig, metodisk og rolig. Lokalene har en ro, og samtidig den riktige energien.

Lena Marie, som er helt fersk, er fornøyd med erfaringen så langt.



**Ikke bare en treningsform:** Yoga er en livsstil for mange. På Yogarama tilbys det en helhetlig pakke for et bedre liv. (Foto: Peder Torp Mathisen)

– Jeg tror det var på Facebook jeg så en annonse, og ble veldig nysgjerrig. Det er alltid spennende med noe nytt, sier hun blidt, og legger til at yoga utendørs ved vannet, var helt fantastisk.

– Da jeg kom hit i går, merket jeg roen og skuldrene senket seg.

**Yogarama holder kurs** hele året, med noen drop-in muligheter hver uke.

– Yoga er for alle. Det er det samme hva slags form du er i eller hvor gammel du er, sier Helle, som har fått veldig god respons på Yogarama.

– Det har vært stor interesse rundt om. Yoga og den type livsstil har vært i vinden en stund, og flere ønsker å prøve. Som sagt er filosofien vår å gi en kunnskap og mulighet for et bedre liv, ikke bare tilby treningsformen.

**Elisabeth Halle**



**Skryt for grundighet:** Helle M. Føynum er utdannet fysioterapeut, og følger ekstra nøye med slik at ingen pusher seg lenger enn de kan. Her korrigerer hun Cathrine Ulrichsen fra Oslo.