

Altromondo Yoga

Altromondo Yoga grundades år 2005 av Jennie Liljefors då hon öppnade en yogastudio i Italien. Ordet Altromondo betyder "en annan värld på" italienska och symboliserar att mötet med yoga innebär just det. Tanken är att man ska få komma till en oas för att kunna släppa dagens brus och stress, få lugn, ro och stimulans. Att man med yoga ska kunna närma sig balans i kropp, sinne och själ.

JENNIE LILJEFORS

Jennie Liljefors är en respekterad yogainstruktör med över 10 års erfarenhet av yogaundervisning. Hon lär ut Anusarainspirerad yoga, Yin-yoga, gravidityoga samt erbjuder PT-yoga för både enskild och grupp. Hennes stora fokus ligger på hållningslära. Som den skickliga pedagog hon är förmedlar hon detta med både mjukhet och humor. Hon är mycket uppskattad för sina kreativa och roliga klasser.

Yoga var från början ett redskap för Jennie att må bättre både psykiskt och fysiskt. När hon upptäckte de fantastiska fördelarna med yoga kände hon ett starkt behov av att förmedla denna kunskap och utbildade sig till yogalärare. Efter flera års praktiserande ville hon skapa ett ställe där dedikerade yogautövare kunde få en gemensam plattform. År 2005 flyttade Jennie till Italien med sin familj och öppnade där "Altromondo Yoga & Butik" som hon drev under sex år.

Sedan 2011 är Jennie tillbaka i Stockholm. Hon håller klasser, workshops, yogadagar, och populära yogaresor runt om i Sverige och utomlands. Hon samarbetar med Fjällnäs Högfjällshotell och Torekov Hotell och Spa samt syns som inspiratör och instruktör i 4goods nätverk och på yogaportalen Yogobe.com.

Jennie fortsätter årligen att förkovra sig inom yogans magiska värld. Hennes andra passioner i livet är hennes familj och vänner, havet och vacker natur, god mat och goda viner.

ALTROMONDO YOGA STUDIO

Tillbakaflyttad till Stockholm upplever Jennie ett växande intresse för en mer personlig yogastudio utan pekpinnar dit fler vågar närma sig för att upptäcka den spirituella träningsform som yoga är. I november öppnas Altromondo Yoga Studio på Grev Turegatan 18 i Stockholm. Utöver förstklassig yoga kommer det att finnas en välsorterad Rawfoodbar samt en butik med produkter för kropp och själ. Det kommer finnas ett brett schema för alla målgrupper, härliga omklädningsrum med bastu för skön avkoppling, sittplatser framför brasan där man kan avnjuta gröna juicer, smoothies, näringsrik frukost, goda mellanmål och härliga sallader. Studion kommer även vara en scen för workshops, utbildningar och event för både eget bruk samt för gästlärare. Visionen är att studion ska vara en central punkt där lärare och elever kan träffas och där nya relationer kan skapas, ett slags "community" – på sanskrit kallas det "Kula".

Studios varma och rofyllda inredning har Jennie skapat tillsammans med inredare Hanna Bastin.

OKTOBER 2014

ALTROMONDO YOGA DVD

År 2013 producerade Jennie en yoga-DVD med klädesmärket Filippa K som sponsor. Hon vill genom DVD:n inspirera och förmedla magin i yoga. Den är uppbyggd som en film med början, mitt och slut. I konvolutet medföljer en 20-sidig booklet om yoga, meditation och ayurveda samt förklaringar till de olika avsnitten. Hela DVDn är skapad med temat "Shri", skönhet på sanskrit, där allt är valt med omsorg. Musiken är framförd av Linda Sundblad. Filmen innehåller totalt fem timmar yoga, både dynamisk och återhämtande, andningsövningar och meditation.

PRODUKTER | ALTROMONDO YOGA STUDIO

Altromondo Yoga Studios primära fokus är att erbjuda kunden förstklassig yoga. När man arbetar långa arbetsdagar och utsätts för daglig stress, är det viktigt att stärka kropp och själ med bra mat samt träning. På studion kommer det att finnas en väl sorterad Rawfoodbar med organisk mat, dryck, juicer och smoothies. Därutöver kommer det finnas en butik med yogarelaterade produkter, vackra kläder och smycken samt väl utvalda inredningdetaljer och hudvårdserier. Altromondo Yoga Studio kommer även erbjuda Yoga-Detox-veckor samt hälsodagar.

BLOGG | YOGOBE

Utöver den snart nyöppnade yogastudion är Jennie även verksam på bloggportalen Vavawoom där hon driver sin blogg Altromondo yoga - another world. Där skriver hon om livet som yogalärare i Italien och Sverige. Man får även följa renoveringen av hur en tom och rå lokal förädlas till något som hon själv beskriver som "magiskt".

Jennie är även en av lärarna på Yogobe.com som erbjuder yoga online. Här kan man få vägledning av nordens främsta ledare och experter inom yoga och meditation.

*"Min önskan är att alla ska våga prova yoga och att yogan ska bli tillgänglig även för en yngre publik."
– Jennie Liljefors*

KONTAKT

För mer information kontakta Jennie Liljefors, jennie@altromondoyoga.com eller på nummer 0708271282 eller besök hemsidan www.altromondoyoga.com

