Pressmeddelande - 2025-10-27

Förra årets storfavorit är tillbaka på Allt för Hälsan – Flow & Glow bjuder in till dans helt utan speglar, prestation och krav

Den 7–9 november återvänder danskonceptet Flow & Glow® till Allt för Hälsan på Stockholmsmässan – och i år tar de ännu större plats. Med en rymligare monter, fler klasser per dag och en särskild Flow & Glow Dance-klass i studion på söndagen, bjuds besökarna in till en upplevelse som stärker självkänslan, väcker glädje och fyller på med ny energi – helt utan prestation, krav eller jämförelse.

Flow & Glow® är ett svenskgrundat danskoncept som utmanar normer och sträcker sig bortom traditionell träning. Här får varje deltagare plats att bara vara, släppa kontrollen och prestationen – och i stället vända sig inåt och stärkas genom noga utvald musik och rörelser som känns i kroppen, på riktigt.

- Vi märkte redan förra året vilket starkt behov det finns av just det här: ett utrymme där du kan komma som du är, släppa taget och bara vara, säger Marica Nordqvist, grundare och vd för Flow & Glow.

Sveriges enda danspass med hörlurar
Under mässdagarna får besökare möjlighet att testa **Flow & Glow PoV (Power of Voice)** – Sveriges enda danspass med hörlurar. Här dansar deltagarna spegelfritt och kravlöst, med musiken rakt in i öronen och en Glower (instruktör) som guidar genom varje steg via trådlösa hörlurar.

När mässan öppnade i fjol blev dagens första PoV-klass fullbokad inom några minuter. I efterföljande utvärderingar lyftes Flow & Glow fram som en av de mest uppskattade upplevelserna på hela mässan – vilket nu lett till en större satsning, både i montern och i schemat.

- Responsen vi fick efter förra året var helt överväldigande. Vi ser så mycket fram emot att komma tillbaka och låta ännu fler få testa vårt danskoncept, säger Marica Nordqvist.

Flow & Glow på Allt för Hälsan 2025:

- **PoV-klasser i montern** – flera gånger per dag, drop-in
- **Flow & Glow Dance i studion med Glower Linda** – söndag 10 november kl: 14.45

- **Träffa Glowers och Flowers** – träffa teamet och ställ frågor direkt i montern

Om Flow & Glow®
Flow & Glow® är ett svenskgrundat danskoncept som utmanar normer och sträcker sig bortom traditionell träning. Här finns inga speglar, inga krav – bara rörelse som känns på riktigt. Genom noga utvald musik och koreografier som stärker inifrån får deltagarna – våra Flowers – möjlighet att släppa taget, hitta tillbaka till kroppen och känna sig starka och levande.

Bakom konceptet står Marica Nordqvist, som med sin personliga resa som grund skapat ett tryggt community där rörelseglädje, självkänsla och gemenskap står i centrum. Idag finns Flow & Glow på flera platser i Stockholm och Härjedalen, och leds av certifierade Glowers som sprider konceptet vidare.

Presskontakt
För mer information, bilder eller intervjuer, vänligen kontakta Ronja Nyström, PR-manager för Flow & Glow, ronja@flowandglowdance.com.

Ackreditering
Vill du komma och testa Flow & Glow? Ackreditera dig via Stockholmsmässan och anmäl dig till Ronja Nyström via ronja@flowandglowdance.com.

Pressbilder
Hämta högupplösta pressbilder här.