Pressmeddelande 2025-11-03

Dubbel finalplats i Guldhjärtat för Flow & Glow – kvinnligt entreprenörskap och dans som stärker i fokus

Det svenskgrundade danskonceptet som har tagit Stockholm och Härjedalen med storm hyllas återigen i träningsbranschens mest prestigefyllda pris – med två finalplatser. Konceptets grundare och vd Marica Nordqvist är finalist i kategorin Årets Förebild, och Glower Linda Boström är finalist i Årets Gruppträningsinstruktör.

Flow & Glow, som på bara några år vuxit till ett starkt community med klasser på flera platser i Stockholm och Härjedalen, bygger på en enkel men kraftfull idé: att dans kan vara en plats där vi får släppa på kontroll, prestation och istället bara vara oss själva. Helt utan krav – och helt utan speglar. Det är nu andra gången som Flow & Glow uppmärksammas i Guldhjärtat - ett tydligt tecken på att konceptet gör bestående intryck.

- Att både Marica och Linda röstats fram till final i Guldhjärtat är det finaste kvittot vi kan få. Det här är ett bevis på att det vi gör är rätt – att Flow & Glow faktiskt gör verklig skillnad, säger Ronja Nyström, pressansvarig för Flow & Glow.

Med spegelfria dansklasser, noga utvald musik och koreografier som stärker, har Marica Nordqvist skapat en träningsform som handlar minst lika mycket om att få plats att vara sig själv - som att svettas till musiken. Efter att ha vunnit *Årets Gruppträningsinstruktör 2023* är hon nu nominerad till *Årets Förebild* – en kategori som hyllar den som inspirerar med värderingar, träning och livsstil. Hennes resa från självhat till att bygga ett snabbt växande koncept med hundratals deltagare har berört och inspirerat många.

- Det som började som ett sätt att dansa ut mina egna känslor har vuxit till ett sammanhang som bär så många fler. Det gör mig både stolt och ödmjuk, säger Marica Nordqvist.

Glower Linda Boström, finalist i *Årets Gruppträningsinstruktör*, är en uppskattad instruktör som leder kurser i Stockholm. Med sin varma energi och sin förmåga att skapa trygga rum har hon blivit en självklar favorit bland deltagarna.

Vinnarna presenteras under en prisutdelning den 14 november på Nacka Strandsmässan.

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.