Pressmeddelande 26-02-16

Lina Öqvist tar det populära Stockholmskonceptet Flow & Glow till Karlstad

Det växande danskonceptet Flow & Glow etableras nu i Karlstad. Därmed blir Karlstad den tredje staden i Sverige - efter Stockholm och Härjedalen - att erbjuda det spegelfria danskonceptet. Bakom satsningen står Lina Öqvist som 2023 gjorde en medveten omställning i livet och lämnade bank- och försäkringsbranschen för att fullt ut arbeta med hälsa och välmående.

Flow & Glow® är ett svenskgrundat danskoncept som utmanar normer och sträcker sig bortom traditionell träning. Här får varje deltagare plats att bara vara, släppa på kontroll och prestation. Klasserna är helt spegelfria och bygger på musik och koreografi som stärker inifrån - något som gjort att konceptet vuxit snabbt både i Stockholm och Härjedalen. Och nu är det alltså Karlstads tur.

Lina Öqvist har en bakgrund inom bank- och försäkringsbranschen, men valde 2023 att byta riktning och fördjupa sig inom hälsa och välmående. Linas väg till Flow & Glow började av en slump under en Stockholmsresa. Efter att ha missat ett yogapass på hälsomässan Allt för Hälsan hamnade hon istället på en Flow & Glow-klass.

– Efteråt var min enda känsla: vad var det som just hände? Det här var dans – men på ett helt annat sätt, säger Lina Öqvist, mental tränare & coach.

Vid den tidpunkten hade Lina bestämt sig för att inte gå några nya utbildningar under 2026. Något som Flow & Glows grundare och vd, Marica Nordqvist, respekterade – men samtidigt hade svårt att helt släppa.

– Jag minns att jag sa till Lina: “Jag respekterar det, men jag vill att du ska veta att jag inte kommer att släppa dig. Jag vill att du ska vara en del av Flow & Glow, och det får ta den tid det behöver”, säger Marica Nordqvist, grundare och vd för Flow & Glow.

– När någon tror på en på det sättet fanns det inte så mycket att tveka på. Jag inledde därför året med att utbilda mig till Glower – det vi inom Flow & Glow kallar våra instruktörer, säger Lina.

Ett koncept som människor stannar i
Flow & Glow har vuxit organiskt och kännetecknas av en stark community och hög lojalitet. I dag är **84 procent av alla bokningar återkommande**, vilket är ovanligt inom träningsbranschen.

– När våra Flowers – det vi kallar våra deltagare – återkommer gång på gång vet jag att vi har skapat något meningsfullt. Det visar att det finns ett behov av rörelse utan prestation och en plats där man får vara precis den man är. Att nu få ta Flow & Glow till Karlstad genom Lina är ett riktigt "pinch me-moment", säger Marica Nordqvist.

Första eventklassen i Karlstad den 6 mars

Den 6 mars får Karlstad och Värmland möjlighet att prova Flow & Glow för första gången, genom en eventklass i Karlstads kanske vackraste lokal - Kupolen.

– Därefter är planen att vi startar upp den första kursen. Jag är övertygad om att när värmlänningarna väl har fått uppleva Flow & Glow, så är det något de inte kommer vilja släppa, avslutar Lina.

Presskontakt

För mer information, bilder eller intervjuer med Lina Öqvist eller Marica Nordqvist, vänligen kontakta Ronja Nyström, PR-manager för Flow & Glow, ronja@flowandglowdance.com.

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, Härjedalen och snart även Karlstad, och leds av certifierade Glowers som sprider konceptet vidare.