



Vi sparar data i cookies, genom att använda våra tjänster godkänner du det.

[Om Cookies](#)

[Jag förstår](#)

# Göteborgs-Posten

Riktig journalistik gör skillnad.

[Prenumerera](#)

[Logga in](#)





När Klara Öhlén var färdig med sin juristutbildning insåg hon att hon egentligen ville syssla med något helt annat: yoga. "Sedan dess har yogan fått ta mer och mer plats", säger hon. Under utvalda lördagar i sommar kan den som vill yoga med Klara på Taket, Comfort Hotel Göteborg, följt av gemensam frukost. Bild: Anna Edlund

# Klara på taket lämnade juridiken och blev yogalärare

**Livsstil •** Hon skulle bli jurist, var tanken. Men under studietiden fann Klara Öhlén yogan och insåg att hon brann mer för den än för juridik. I dag driver hon mobil yogastudio och erbjuder bland annat frukostyoga på takterrass.

ANNONS

Lina Norman

🕒 09:12 - 5 jul, 2019

SUP-yoga, frukostyoga eller varför inte aw-yoga? Klara Öhlén, yogalärare sedan drygt två och ett halvt år tillbaka, ser gärna yogan som ett komplement till andra sociala aktiviteter och brinner för att ta yogan till nya platser.

– Yoga ska vara enkelt, tillgängligt och roligt!



## Ämnen i den här artikeln

Juridik

Följ

Yoga

Följ

Namnporträtt

Följ

Klara Öhlén

Följ



Bild: Anna Edlund

SUP-yoga, frukostyoga eller varför inte aw-yoga? Klara Öhlén, yogalärare sedan drygt två och ett halvt år tillbaka, ser gärna yogan som ett komplement till andra sociala aktiviteter och brinner för att ta yogan till nya platser.

– Yoga ska vara enkelt, tillgängligt och roligt!



Bild: Anna Edlund

I en soffa på takterrassen Taket, med utsikt över Göteborgs hamninlopp,

f Dela

Delat Dela

Kopiera länk

### Ämnen i den här artikeln

Juridik

Följ

Yoga

Följ

Namnporträtt

Följ

Klara Öhlén

Följ

f Dela

Delat Dela

Kopiera länk

### Du kanske också vill läsa

STROSSLE

ANNONS AMERICAN EXPRESS

EXTERN LÄNK



Så blev American Express världens största

berättar Klara om hur hon under tiden då hon studerade juridik fann yogan – och om hur hon i slutänden valde att lägga juridiken på hyllan.

ANNONS

– Yogan blev till en början ett sätt att få en paus från stress och press, förklarar hon. Jag ställde höga krav på mig själv och prestationskraven ökade när jag började på juristprogrammet. Där råder ett visst klimat med hög konkurrens, och jag blir lätt lite enkelspårig. Jag stannar inte upp.

## Gav en annan dimension

Med ett svagt leende lägger Klara till:

– Yogan gav mig en annan dimension. Jag insåg att stillhet kanske är något som kan vara bra att tänka på ibland – att hitta en balans, att kunna stanna upp och känna efter, att lära sig att andas.

I samma veva började tankar kring ”vad vill jag egentligen göra med mitt liv?” dyka upp.

– Jag kände att juristbanan kanske inte var riktigt jag, säger Klara.

– Jag tog examen ändå men blev samtidigt färdig yogalärare. Då hade jag plötsligt två utbildningar. Jag kände att jag brann allra mest för yoga och hälsa – och sedan dess har yogan fått ta mer och mer plats.



## kortföretag

Här är historien bakom American Express.



## Karlastaden växer fram – nya byggnader får grönt ljus

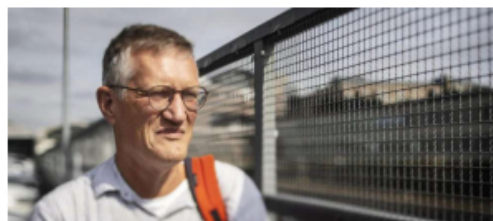
Byggnadsnämnden ger två nya bygglov till Karlastaden

ANNONS NATURSKYDDSFÖRENINGEN EXTERN LÄNK



## Därför är klimatet och den biologiska mångfalden valets viktigaste frågor

Vad som kommer att göras för att möta kriserna avgörs till stor del i valet 2022.



## Trots kritiken – Tegnell tror på livet utan restriktioner

Statsepidemiolog Anders Tegnell, Folkhälsomyndigheten, om 29 september...



Bild: Anna Edlund

I dag driver Klara mobil yogastudio med fokus på företagsyoga.

– Jag åker ut till företagen. Då slipper medarbetarna den här spilltiden när de måste ta sig någonstans. Det kan vara skolor, advokatbyråer, allt möjligt. Många har sagt att det är den bästa timmen på veckan. Jag tycker att yogan blir mer och mer positivt mottagen. Folk har börjat förstå att den kan göra nytta.

### **”Alla behöver en paus”**

Efter ett ögonblicks tystnad konstaterar Klara:

– Alla behöver en paus ibland. Om man tänker på hur vi lever, vi är så himla uppkopplade. Det är lätt att bara springa på och samtidigt kommer det forskning hela tiden på hur skadligt det kan vara. För mig är yogan mycket mer än det fysiska. Att yoga blir ett sätt att stanna upp och landa i mig själv – att tillåta mig själv att känna efter. För en del är yogan rätt väg att gå, för andra kanske det är en promenad i naturen. Det gäller att hitta sitt sätt att få ett andningshål.





Bild: Anna Edlund

På Taket kommer Klara utvalda lördagar under sommaren att arrangera frukostyoga – vilket innebär yogaklass med efterföljande frukost.

ANNONS

– Det blir en social aktivitet och inte bara en träningsform, säger hon. Att yoga kan fungera som ett sätt att umgås samtidigt som man får vila. Även om man kanske inte pratar med varandra så gör man något tillsammans.

## Gillar omväxling

I nästa andetag konstaterar Klara att hon gillar omväxling. Att starta en mobil yogastudio föll sig därmed naturligt.

– Det har poppat upp många yogastudios i Göteborg, vilket jag är glad över – det är fantastiskt roligt. Men det känns inte som mitt kall, att ha en fysisk studio. I stället vill jag ta yogan till platser som inte är traditionella yogarum.

Utöver frukostyoga erbjuder Klara under sommaren även SUP-yoga på Tjörn – yoga på så kallad stand up paddleboard. I våras arrangerades aw-yoga med dj.

– Det finns många duktiga yogalärare. Men det handlar om att dela den form av yoga man själv tycker om. Att åka på yogaretreats till exempel ger mig jättemycket. Jag känner mig sugen nu på att göra något nytt här hemma – retreats i liten skala kanske.



Bild: Anna Edlund

Klara gör en kort paus men fortsätter snart:

ANNONS

– Jag vill använda min kreativa förmåga och skapa något jag själv hade velat delta i. En långhelg där jag väver samman flera av de tekniker jag använder mig av? Gärna någonstans i Sverige, det finns så många vackra platser här som jag är nyfiken på att se mer av.

## Ångrar ingenting

Att hon övergav juridiken är ingenting som Klara någonsin ångrat.

Men hon ångrar inte heller åren på juristprogrammet.

– Allt ger lärdomar, fast det här känns jätterätt nu. Det har varit en process att landa i det, men nu har jag gjort det. Jag vet inte vad som händer om x antal år, vad jag vill göra då – men yogan känns helt rätt just nu. Det är här jag ska vara.

## Ångrar ingenting

Att hon övergav juridiken är ingenting som Klara någonsin ångrat.

Men hon ångrar inte heller åren på juristprogrammet.

– Allt ger lärdomar, fast det här känns jätterätt nu. Det har varit en process att landa i det, men nu har jag gjort det. Jag vet inte vad som händer om x antal år, vad jag vill göra då – men yogan känns helt rätt just nu. Det är här jag ska vara.

### Klara Öhlén

Ålder: 28 år.

Bor: Lunden.

Familj: Mamma, pappa, syster, bror.

Gör: Yogalärare.

Intressen: Vara i naturen, surfa, äta god mat.

Hemsida: [www.klaraohlen.se](http://www.klaraohlen.se)



**Lina Norman**

namn@gp.se

Följ