

Det händer

Evenemangstips
i Kil

Luftgevärsskytte

Skatehallen.
Luftgevärsskytte inomhus i skatehallen mellan kl 18-20.30 fram till maj.
Tid: Onsdagar t o m 13-04-24, kl 18-20.30.

Tipspromenad

Frykstastugan.
Tipspromenad och kaffeservering.
Tid: söndagar, kl 10-14.

Hockeymatch

Sannerudshallen.
Kils AIK - Säffle HC
Alltreaan, Värmland.
Tid: 13-02-08, kl 19-21.30.

Miljö- och byggnadsnämnden

Kommunhuset.
Tid: 13-02-12, kl 15.

Socialnämnden

Kommunhuset.
Tid: 13-02-20, kl 15.

Kommunfullmäktige

KilArena.
Tid: 13-02-21, kl 19.

Klivet - det är givet

Skogen.
Skogspromenader med samling vid Musikskolans parkering. Ta med matsäck.
Ledare Kjell Segerström tel 0554-103 61 eller Karl-Erik Orrholm 054-54 75 79.
Tid: torsdagar jämna veckor t o m 13-06-13 kl 9.30 - ca: 13.30.

Knivtillverkning

Fröjda, Frykstahöjda.
Under ledning av Bo Clarström tel: 124 90.
Tid: tisdagar t o m 13-04-09, kl 18-21.

Kils hemträdgårdsförening, luffarslöjd

Smeden.
Vi böjer stängseltråd och gör fina saker till hem och trädgård. Vår kursledare, Stig Helgesson, tar med alla grejer vi behöver. Han tar även med exempel på saker vi kan tillverka bl a en kombinerad äggkopp/värmeljushällare och/eller en insekt. Ta med fikakorg! Onsdagar.
Tid: 13-02-13 och 02-20, kl 18.30 - 21.

Kils ryttarförening årsmöte

Kils RF, cafeteria.
Tid: 13-02-23, kl 15-16.

Kils konstförenings årsmöte

Kyrkans Gård.
Välkomna alla våra medlemmar till årsmötet! Det stora konstlotteriet med ca 30 vinster hålls efter de sedvanliga årsmöteshandlingarna.
Tid: 13-02-26 kl 19-21.



Balansövningar, enkla anpassade fysiska övningar, andning och en hel del annat får Monica Padel och Hans-Olof Larsson lära sig under Helena Karlssons yogalektioner.



Helena Karlsson är internationellt certifierad yogatränare och driver Yogaakademien i Kil.

Yogatrivsel för ung och gammal

Helena Karlsson arbetar med det hon tycker är absolut roligast

KIL (VB)

Genom yoga kan man få ett större lugn, öka sitt fokus samt få hälsan och välbefinnandet att öka.

Sedan sju år tillbaka instruerar Helena Karlsson, 46, folk i alla åldrar i yoga, och hon anordnar yogaresor. – Jag har mina pärlor, säger hon.

Hennes bas har blivit Kil, även om hon själv bor i Karlstad. I centrala Kil hittade hon sitt drömställe, den gamla brandstationen på Hagagatan. Efter en rejäl restaurering av lokalerna kunde hon flytta ifrån sina gamla lokaler i SJ:s föreningslokal vid järnvägen till det nya stället, som hon kallar för Yogaakademien.

– Nu har det blivit ett år här och jag stortrivs, säger hon till Värmlandsbygden som kom på besök när det var provapådag för seniorer.

– Förra terminen var det tretton seniorer mellan 65-88 år som deltog i senioryogan, tillägger Helena Karlsson som nu arbetat heltid som yogainstruktör i två och ett halvt år.

Gedigen utbildning

Under tre år utbildade hon sig till internationellt certifierad yogalärare på Yogaskolan

för mentorn Hanna Staaff. Därefter har Helena Karlsson vidareutbildat sig kontinuerligt i såväl Sverige som utomlands.

– Yoga kan minska stress och stressrelaterade problem, lindra värk i rygg och nacke, ledvärk, huvudvärk, sömnproblem och vara ett stöd vid tillfriskande från sjukdomar och skador.

Positiva seniorer

En av dem som deltagit i senioryogan är Hans-Olof Larsson, 74, och han menar att yogalektionerna har hjälpt honom med hans ryggbesvär.

– Redan första gången kände jag mig rak i ryggen när jag lämnade lokalen.

Genom yogan har han lärt sig att andas på ett helt annat sätt och det har varit jättebra hjälp mot hans astma. De lär sig andas genom näsan och fylla upp lungorna.

Den något mer yogavana Monica Padel, 74, som utövat yoga i många år, berättar att yogaträningen gett henne andra saker också jämfört med det Hans-Olof räknade upp.

– Förutom att yogan blivit en social mötesplats där man lär känna nya människor har min balans blivit bättre. Och man lär sig att respektera och ha ett bättre förhållningssätt till sig själv, samt vara mer vänlig och använda mer om-



Sedan två och ett halvt år tillbaka arbetar Helena Karlsson heltid som yogalärare. Hon driver Yogaakademien i Kil och har kurser och lektioner för personer i alla åldrar. Dessutom tar hon gärna med sig yogasugna personer på resor runt om i världen.

tanke, säger Monica Padel och fortsätter:

– Ett bra motto vi har under yogaträningarna är att om man faller omkull hemma eller på gatan ska man kunna ta sig upp igen. Detta är jättebra att träna på.

Mästarens metoder

Helena Karlsson berättar mer:

– Krishnamacharya anses vara en av de mest inflytelserika yogamästarna i modern tid och jag undervisar yoga enligt den traditionen,

säger hon och tillägger:

– Undervisningen sker i alla praktiska aspekter av yoga. Fysiska övningar, andningsövningar, meditation samt yogans filosofi. I all undervisning, såväl i grupp som i privatlektioner, anpassar jag yogan så långt det går till den enskilda individen.

Inte bara hemmaplan

Utöver sin verksamhet i de relativt nya lokalerna förflyttar Helena Karlsson undervisningen runt om i världen. – Yogaresorna brukar vara

uppskattade och välfyllda. Jag har några pärlor som jag har hittat i Sverige, Indien och Italien, berättar hon.

Yogaläraren har skaffat sig ett erkänt namn och har mängder av uppdragsgivare utöver sina egna kurser och lektioner.

– Jag får arbeta med det jag tycker är absolut roligast, säger Helena Karlsson.

**Text och bild:
DENNIS JOHANSSON
HALL**

Landsbygd med bra kollektivtrafik - en stor tillgång för Värmland

Det är en stor tillgång för Värmland att det finns landsbygd med bra kollektivtrafik - det ska vi ta vara på!

– Och Region Värmland borde ta ansvar för kollektivtrafikens tillgänglighet – därför bör frågan om tågstationerna styras upp i det nya tra-

fikförsörjningsprogrammet!

Det sa Jesper Johansson (MP) i trafikdebatten i Fagerås på tisdagskvällen.

Frågan om de nedläggningshotade tågstationerna hamnade i centrum i den debatt om länets kollektivtrafik som Studieförbundet Vuxenskolan och Värmlandspend-larna ordnade i Fagerås på tis-

dagskvällen. Jesper Johansson (MP) hade starkt stöd i publiken. Även representanter för S, V, FP, KD, C och SIV deltog i debatten.

Några av de andra partiernas företrädare sa att det var Trafikverket som krävt att tågstationerna skulle läggas ner, som ett villkor för att investera i Värmlandsbanan

och Fryksdalsbanan, men Jesper sa emot:

– Det stämmer inte. Jag har talat med personer inom Trafikverket, förklarade Jesper Johansson.

Många åhörare ställde frågor om hur man ska kunna bo kvar på landet, och hur man ska kunna locka människor att bosätta sig på lan-

det, om det varken finns tåg som stannar eller bussar som ersätter tågen. Men de politiker som vill lägga ner tågstationer undvek att svara på sådana frågor.

– Varken centern eller socialdemokraterna vågar diskutera landsbygds politik, säger Stina Bergström (MP) som lyssnade på debatten.