

Blev släpad efter bil

ÖRNSKÖLDSEVIK Under lördagen slutade en trafikincident med tumult.

– En förare har kört iväg, med en annan man hängande fast i förarrutan, säger Lars Wallin på polisen.

Enligt anmälan ska händelsen ha inträffat sent på lördagseftermiddagen.

Det är oklart vad som gjorde att bråket uppstod, men en man i 50-årsåldern ska på något sätt ha fastnat i det andra fordonet.

– Han har hängt kvar i fönsterrutan då bilen har kört iväg och sedan fått skrapsår på handen och på kläderna, säger Lars Wallin, vid polisen i Örnsköldsvik.

Båda männen ska sedan ha kommit in på polisstationen för att anmäla händelsen. En man i 25-årsåldern är nu misstänkt för misshandel.

Patricia Joneström

Nextjet får betala vite

UMEÅ Nextjet tvingas betala stort vite efter brister i flygtrafiken från Lycksele och Vilhelmina/Hemavan.

Trafikverket har gjort en uppföljning av flygtrafiken 2017 på flyglinjerna mellan Lycksele och Arlanda samt mellan Hemavan/Vilhelmina och Arlanda. Uppföljningen visar att avtalen inte följs och Trafikverket kräver nu vite av Nextjet, det flygbolag som trafikerar sträckorna.

Bristerna gäller bland annat punktlighet och uteblivna turer. På grund av bristerna kräver nu Trafikverket ett vite av Nextjet på drygt 700 000 kronor.

”Vi ser allvarligt på att avtalet inte har följts under 2017 och följer utvecklingen noga”, säger Anna Fällbom, chef för transportsystem och utredningar på Trafikverket.

Elin Turborn/VK



”Har hjälpt mig”. Här är en före och efterbild på hur Rebecca Reis ryggrad och hållning har förändrats sedan 2010. FOTO: PRIVAT



”Jag blev nästan förbannad när jag insåg att man inte måste pressa sig för att få något i livet”, säger Rebecca Reis om hur postural terapi och postural yoga förändrat hennes fysik. FOTO: PRIVAT

Rebecca, 31, hittade rätt med egen yoga

ÖRNSKÖLDSEVIK Sedan 31 åriga Rebecca Reis blev yogainstruktör 2015 har hon utvecklat en alldeles egen gren- Postural Yoga.

Nu är hon på väg till Costa Rica, där hon i kväll sänder en klass live på Youtube.

– Det känns jätteroligt och lite nervöst. Det här är första gången jag sänder live på Youtube, säger Rebecca.

Uppe på Vikingahöjden i Örnsköldsvik har 31-åriga Rebecca Reis sin studio.

Där lär hon genom det egna företaget Mind-Body-Spirit ut sin alldeles egenkomponerade form av yoga - Postural Yoga.

– Det är en kombination

av yoga och postural terapi, alltså hållningsyoga.

Det handlar om att träna de djupaste hållningsmusklerna och få tillbaka kroppen i det neutrala läget den är skapt för, säger Rebecca.

Träningsformen går ut på att genom olika långa positioner se till att rätt muskler arbetar med rätt uppgift.

– Vår hållning ska komma naturligt, och det gör den när de djupa musklerna är starka. När vi tappar kontakten den djupa muskulaturen slutar detta att ske automatiskt, förklarar hon.

Att livet för de flesta av oss är väldigt stillasittande och att mobilerna ständigt är i våra händer hjälper inte menar hon.

– Att sitta två minuter med mobilen skapar samma reaktioner i kroppen som när vi känner skam. Skuldorna drar ihop och ryggen krummar.

Hon fortsätter:

– Positionen gör att kroppen sänder ut samma hormoner som om du verkligen var skamsen, och det påverkar hur vi mår psykiskt.

Det var efter att Rebecca 2012 fysiskt gick in i väggen som hon kom i kontakt med postural terapi för första gången. Under samma period började hon även utöva yoga.

Sedan dess har hon utbildat sig till både yoga instruktör och postural tränare och kombinerar nu alltså sina kunskaper.

– Det som är mest fantastiskt är hur lite som krävs, övningarna är väldigt enkla och vem som helst kan göra dem.

– Jag blev nästan förbannad när jag insåg att man inte måste pressa sig för att få något här i livet. Utan att det kommer nästan av sig själv när man tar ett steg tillbaka.

Nu är hon på väg till Costa Rica, där hon ska delta i ett sju dagars långt retreat. Hon är inbjuden av amerikanen Teal Swan, en andlig ledare inom den spirituella rörelsen.

– Jag besökte Teals center i Costa Rica i februari för att utbilda mig till ”completion process certified practitioner”. Då började jag fundera på att kombinera postu-

ral-yoga med deras filosofi som går ut på att hantera grunden i varför man låter olika känslor som rädsla och skam hindra en från att göra saker i livet, förklarar hon.

Innan retreatet drar igång på lördag, ska Rebecca även sända en klass live från centret i Costa Rica. Det hela kommer att sändas på Youtube-kanalen Postural Yoga, klockan 19 i kväll.

– Det känns väldigt roligt. Jag har sänt några klasser via Facebook men det här är första gången på Youtube, säger Rebecca.



Text
Sandra Nordlund

0660-29 55 75
sandra.nordlund@mittmedia.se

Örnsköldsvik nominerad till Årets stadskärna - igen

ÖRNSKÖLDSEVIK Örnsköldsvik har chansen att bli Årets stadskärna igen - i så fall för tredje gången.

– Självklart är jag jätteglad, säger Cesams Anette Forsberg.

Både 2001 och 2008 utsågs Örnsköldsvik till Årets stadskärna - och nu finns möjligheten ännu en gång.

– Det känns jättespännande, eftersom jag inte var med fullt ut de andra två gångerna, säger Anette Forsberg, som fick vetskap

om nomineringen under tisdagseftermiddagen.

– Jag väntat och väntat på besked, säger hon glatt.

En av anledningarna till att Örnsköldsvik åter har nominerats, den här gången tillsammans med Eskilstuna och Linköping, tror Anette Forsberg beror på att många har insett vikten av samverkan.

– Ensam är inte stark. Det är med samverkan och en bra organisation man kommer framåt, säger hon med emfas.

Anette Forsberg berättar också att Cesam, Centrum i samverkan, har varit en stabil organisation i 20 år och att den fortfarande känns lika trygg som tidigare.

– Man får inte känna sig nöjd, utan måste hela tiden ha ett driv, förklarar hon framgångsreceptet.

Enligt Svenska stadskärnors motivering handlar det om tre kandidater med långsiktiga strategier om hur de vill uppfylla sina olika visioner, för att bli en ledande stadskärna där människor trivs, känner sig

trygga och välkomna.

I ett pressmeddelande skrivs också att juryn står inför ett tufft beslut innan en vinnare kan koras den 30 maj i år.

– Blir man nominerad vill man förstås vinna, säger Anette Forsberg, som tillsammans med en kollega ska frågas ut av juryn den 19 april.

– Det skulle vara grymt kul att vinna. Det var ju tio år sedan sist. Så här långt är jag supernöjd, säger hon.

Torbjörn Berlin



Anette Forsberg på Cesam, Centrum i samverkan.

FOTO: PETER FORSSELL