

Bageri-ägarna kom inte

KUNGSÖR. Inga företrädare för de nya ägarna till Kungsörsbagerierna, Anton Bygg AB, dök upp till det möte som utlovats i går. Oroliga anställda fick vända om utan besked om bland annat de uteblivna lönerna.

Bolagets ägare Steven Nigal och styrelsemedlemmen Kristian Pikulik skulle ha funnits på plats i Kungsör i går morse. Personalen kom dit – men inga ägarrepresentanter.

– Vi sitter här och fikar några stycken, men de flesta har gått hem igen, berättar en av de anställda när Bbl/AT ringer på förmiddagen.

Kristian Pikulik å sin sida svarar på mobiltelefon att han befinner sig på tjänsteresa i Tyskland. Han känns inte vid att han skulle ha lovat att komma till något möte i Kungsör.

– Jag har ju en man på plats i Kungsör, Axel, som ska ta hand om allt.

Pikulik syftar på Axel Bergdahl, som även presenterat sig som Johan Eriksson i olika sammanhang och som uppgivit att han fått ägarnas uppdrag att agera personalansvarig.

Bergdahl/Eriksson har också tagit kontakt med Bbl/AT och sagt sig vilja träffa en reporter för att "undanröja alla missuppfattningar".

Bergdahl/Eriksson hade en avtalad tid med tidningen i går eftermiddag, ett möte som inte heller han dök upp till.

ANDERS BRAGE

anders.brage@ingress.se
0221-365 36

DETTA HAR HÄNT

Kungsörsbagerierna i Kungsör såldes i början av augusti för en krona.

Från början meddelades att verksamheten skulle läggas ned. Det beskedet har ändrats under resans gång, men bageriet har inte bakat på en månad.

Förra veckan avskedades två anställda på stående fot, ett förfarande som Unionens ombudsman misstänker kan vara olagligt.

Inga löner betalades ut vid ordinarie lönedag förra veckan.

Annelis potatis & ägg

Säljes på torget i Kungsör tisdagar och fredagar mellan 10.00-14.00.

Potatis (egen odling)
073-0270895



RÖSTYOGA PÅ HÖGSKOLENIVÅ. Ulrica Gulz på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör förklarar hur även proffs på att andas och använda sin röst kan lära sig nya tekniker för att andning med andra delar av kroppen.

FOTO: ANDERS BRAGE

Röstyoga på nya högskolefilialen

Röstproffs och amatörer lär sig mer om sina röster.

KUNGSÖR. En fempoängskurs på högskolenivå – i röstyoga. "Inte så flummigt som det kanske låter", försäkrar Ulrica Gulz på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör. Hon utbildar hela hösten elever från hela östra Mellansverige.

Det O-O-Oas och Ö-Ö-Ö-Öas så det hörs lång väg när Bbl/AT:s utskick närmast sig yogasalen högst upp i det hus som inrymmer Shanti Yoga & Kultur på Kungsgatan. 13 kvinnor sitter utsprid-

da i rummet och gör rörelser samtidigt som de koncentrerar sig på ljuden och andningen. Det handlar om röstyoga, alltså träning av rösten.

Eller kanske terapi för hela kroppen genom och med hjälp av rösten.

– Det kanske låter flummigt, men det är inte det, försäkrar Ulrica, som vid sidan av sitt yoga-intresse även arbetar som lärare på Stockholms Musikpedagogiska Institut, där hon utbildar musiklektorer och körledare.

– Röstyoga är uråldrigt, men här handlar det också om mo-

dern, västerländsk röstterapi. Jag väver samman kunskaperna och integrerar undervisningen i körledarutbildningen.

ÄVEN OM DET handlar om högskolepoäng och utbildning som syftar till att körledare och sångpedagoger med flera ska kunna använda röstyogan i sin vardag, så kan man också som lekman ha nytta av kursen, förklarar Ulrica.

– Röstyoga fungerar även för att läka saker i kroppen – som spänningar och stress, säger hon.

– Det kan också handla om att återerövra sin röst. Har man fått

höra att man inte kan sjunga och känner sig osäker på sin röst, så kan man bli hjälpt med yogan.

Åtta gånger under hösten träffas Ulricas två grupper i två dagar för yogaträning. Kanske blir det en fortsättningskurs redan i vår.

– Kungsör har blivit högskolefilial, skrattar Ulrica Gulz.

ANDERS BRAGE
anders.brage@ingress.se
0221-365 36



YOGAÖVNING. Med ljud påverkar vi hela kroppen, enligt röstyogan.

TERAPI MED SUCKAR

Flera av röstyogans kärnpunkter hämtas från kroppens naturliga uttryck – som gäspningar och suckar.

Fysiologiskt innebär till exempel en suck att kroppen frisätter serotonin, ett hormon som påverkar känslorna, beteendet och tankarna och hjälper till att syresätta kroppen.

Genom att medvetet utföra andningsövningar kan man alltså använda suckar terapeutiskt – i stället för att undertrycka dem som vi oftast lär oss att göra i vårt dagliga liv.

Hitta mer på www.roestyoga.se



INTE SÅ FLUMMIGT. Ulrica understryker att högskolekursen visar att Shantiyoga nu får ett genombrott och acceptans som metod.