

# Estelle Nordenfalk

*Yogayamas vd fyller helgen med fantasyserier, vinyasa-yoga och galleribesök.*

**På fredag eftermiddag** sätter jag mig tillsammans med personalen på Yogayamas uteservering. Vi dricker smoothies och kokosvatten, pustar ut och skrattar åt allt jobbigt som hänt i veckan. Det är en skön oas, mitt i stan men helt befriad från stadsljud.

På vägen hem passerar jag Broms uteservering. Där sitter några vänner och jag stannar till och pratar med dem en stund.

Jag brukar vara rätt slut på fredagar, har jag tackat ja till en middag brukar jag ångra det ju längre dagen går. Den här kvällen slappar jag bara hemma. Kollar på nån familjeunderhållning tillsammans med barnen, och när de lagt sig är det dags för Game of Thrones. Jag är ett fantasyfan sedan barnsben och älskar serien – den är välgjord, påkostad och full av bra karaktärer. Brukar spara några avsnitt så att jag kan plöja ett par stycken på raken.

**På lördag morgon** har ena sonen fotbollscup så jag står och huttrar vid Östermalms IP. Av någon anledning blåser det alltid snålt där.

Senare äter vi lunch på Nybrogatan 38. Är förtjust i deras omeletter som de vispar extra fluffiga och goda.

Framåt eftermiddagen sticker barnen hem till kompisar, då passar min man Johan och jag på att gå en sväng på stan. Min syster är gallerist, så vi hälsar på henne på Galleri Charlotte Lund och sedan tittar vi in hos Lars Bohman. Johan har ett större konstintresse än jag, särskilt vad gäller samtida konst. För det mesta föredrar jag Waldemarsudde eller Nationalmuseum. Äldre måleri är ofta fullt av intressanta historier och gripande människoöden – berättelser man inte hittar på många andra ställen. Samtida konst reflekterar över det som händer här och nu, och det kan jag hämta på så många andra håll.

Sedan strosar vi runt, stannar till vid något skyltfönster eller dyker in på en kaffe någonstans. Har man barn är så mycket tid minutiöst planerad att det är skönt att hålla helgerna så fria som möjligt.

På kvällen träffar jag några kompisar på Farang. Det känns nästan som att förflyttas till en annan stad. Vi delar på deras goda vegetariska meny och jag dricker varmt tevattnen utan te. En beställning många tycker är konstig, men det är bra för matsmältningen och en vanlig måltidsdryck i många asiatiska länder. Generellt sätt är jag nog en jobbig kroggäst som krånglar och sällan väljer det som står på menyn.



## YOGAFRÄLST

Estelle Nordenfalk är vd för Yogayama, som nyligen öppnat ytterligare en yogastudio i Hammarby Sjöstad.

**Söndag morgon.** Öppnar ytterdörren och tar påsen från Mitt dagliga bröd som hänger på handtaget. Har beställt nybakat bröd i deras app de senaste månaderna och det danska rågrödet räcker hela veckan.

Efter frukost hoppar jag in på ett vinyasa-pass på Yogayama. Upptäckte yoga för drygt 20 år sedan. Då hade jag så ont i ländryggen att jag knappt kunde röra mig. Till slut blev jag tipsad om yogaövningar av en ayurvedisk läkare och ryggen blev bättre ganska snabbt. Nuförtiden kan jag inte tänka mig ett liv utan yoga.

Både min man och jag kommer från familjer med en söndagsmiddagstradition, så på kvällen lagar vi någon gryta som passar alla åldrar och sitter kvar lite extra länge vid bordet.

Klockan nio på söndagskvällen knatar jag bort till TSK Malmen. Det är egentligen världens sämsta tennistid, men har blivit en skön vana.

Efteråt kraschar jag hemma i soffan och gråter floder framför tv-serien "Spårlöst", där adoptivbarn letar upp sina biologiska föräldrar.

Berättat för: Catharina Swartz

## ADRESSER:

**Yogayama**  
Jungfrugatan 8

**Broms**  
Karlavägen 76

**Nybrogatan 38**  
Nybrogatan 38

**Galleri Charlotte Lund**  
Kungstensgatan 23

**Lars Bohman Gallery**  
Karlavägen 9

**Farang**  
Tulegatan 7

**TSK Malmen**  
Fiskartorpsvägen 20