

Forslag til KLP sin idékonkurranse

Vår idé er at toppetasjen fylles med ro. At man midt i Oslo sentrum, det mest hektiske stedet i hele Oslo, der kan man finne ro og seg selv. Gjør det enkelt, minimalistisk og trygt. Vi ser for oss et sted man kan komme og bare være. Et rom til meditasjon, til yoga, den gode samtalen og øyeblikket. De tingene vi savner i livene våre som fylles av dager som går. Et rom for å stoppe opp, puste og sette alt litt på pause. Kaoset forblir ute og du finner roen i deg selv. Et rom der alle følelser er velkomne, alle mennesker. En ambisjon om å gjøre samholdet til det største fellesskapet, ikke ensomheten. Vi ser for oss et sted der man alltid kan gå, alltid er velkommen. Som følelsen av å komme på besøk til en varm og god bestemor. Skuldrene faller i takt med at pulsen senker seg. Du er hjemme nå.

Pusterom, hjerterom, selskapsrom med følelse av å være i et verdensrom.

I dagens samfunn applauderes det å være travel, løpe fra sted til sted og være suksessfull på alle plan. Vi lever i en hverdag hvor tempo er på topp hele tiden. Kroppene våre tolker dette som stress og angst, depresjon og ensomhet vanligere enn noen gang

Vi har to type nervesystem – det parasympatiske og det sympatiske. På «yoga språk» kaller de det «fight or flight» og «rest and digest». Og kroppen vår trenger begge. Problemet i dag er at vi sjeldent setter av tid til å koble helt av - og det parasympatiske systemet blir lite aktivert eller skrudd på. Alle vet at det å trene kroppen og spise sunt er viktig men hvor ofte tar vi oss tid til å gjøre noe godt for hjernen vår?

På toppen av Oslo samles vi. Til et sted hvor det ikke skal presteres, vises eller dømmes. Et sted hvor vi gir tid til å stoppe opp, til å puste og til å ta en titt innover. Oslos og Norges første midfullness- og meditasjonsstudio. For å komme dit må du klatre opp en «fjell trapp» - Oslos – topptur. Og når du kommer på toppen er det stille. DU får lov til å bare være.

- Kan vi flette inn det med Norsk kultur og topptur – natur – utsikt, stillhet? Kanskje noe fakta om at natur er bra for mental helse?
- Økonomi: Tur opp, billett. Abonnement. Barcode firmaer i lunsjen. Søndagstur. Skoleklasser kan komme opp og lære om meditasjon.



Bærekraftsmål nr. tre er vårt største fokus, men det inkluderer også nr. fem, ni, ti og 12. Vi har gjort denne utfordringen til et prosjekt hvor vi startet med å kartlegge vår motivasjon, for så å gjøre innsiktsarbeid. Vi er begge opptatt av at mennesker skal ha det bra, at de skal finne et rom til å koble av og til å møte andre likesinnede, men på samme tid forskjellige mennesker. Det første vi gjorde var å prøve og spisse problemstillingen. Fra å ha veldig mange idéer i alle retninger, ble vi enige om å holde oss til tre hovedkategorier: et rom til yoga, et til meditasjon og et til det sosiale. Men hva skal det sosiale være?

Mat er noe som bringer folk sammen. Vi ønsker å inkludere mennesker i alle aldre fra hele byen. En måte vi tenkte å gjøre dette på var ved å ta med sin egen mat og lage et stort måltid sammen. Går det? Det finnes kanskje regler for sånt? Eller hva med mat som uansett skal kastes, kan vi bruke den? For å forstå oss bedre på tematikken vi beveget oss mot kontaktet vi Jimmi i Rest. Vi dro innom restauranten og fikk mer kunnskap om hvordan det er å drive en restaurant. Det vi satte igjen med etter møtet var at restaurant er stress og det er ikke der vi ønsker å legge vårt fokus.

Derfor har vi kuttet ut mat og heller valgt å spisse konseptet ytterligere og satse på Norges første midfullness- og meditasjonsstudio. Her kan du, som vi beskriver over, komme og bare være. Vi tror det er viktig, så viktig at det fortjener Oslos fineste lokasjon.

Gode hilsener,

Ingrid Aagenæs og Kristin Øksne