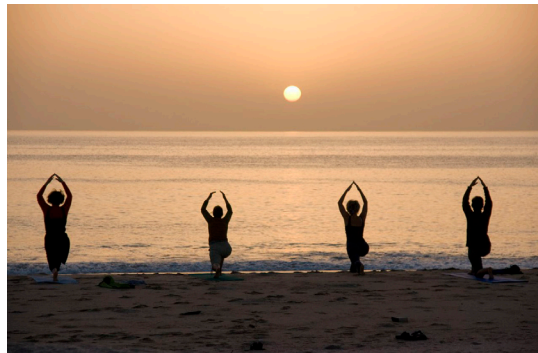


April 2010

Sun salutations can energize and warm you, even on the darkest, coldest winter day.

Carol Krucoff



Solhilsen på stranden i Oman

Indhold:

Søndagsyoga
Nyt yogastudie i Svendborg
Yogarejser til Grækenland i maj
Rejsen til Oman
Månedens yoga
Månedens frugt - granatæble
Nye varer i butikken

Påske/søndagsyoga på Balladen

Søndag den 4. april afholdes søndagsyoga på Balladen.

Program

09.00 - 09.15 Morgenmeditation	10.30 - 11.30 Yoga
09.15 - 10.15 Dynamisk pilates	11.30 - 12.00 Tratak (lysmeditation) Savasana (afspænding)
10.15 - 10.30 Pause med the, kaffe, frugt og chokolade	

Pris: kr. 300,-
Bedes indbetalt på konto nr. 5054-1161811
Tilmelding på design@ullasteen.dk



Nyt yogastudie i Svendborg

Jeg har den store glæde at kunne fortælle jer, at jeg endelig har fundet det helt rette sted at åbne mit eget yogastudie her i Svendborg. Det ligger centralt i Bagergade, med indgang fra Pjentemøllestræde. Der er reception den 12. juni, så husk allerede nu, at sætte kryds i kalenderen. Program, tilmelding og øvrige praktiske oplysninger vil blive sendt ud først i maj måned, men allerede nu kan jeg løfte sløret for, at der vil blive tilbudt Hatha Yoga, YogaPilates flow, Pilates, Fyraftensmeditation, Yoga for børn i alderen 7 - 14 år, Week-end kurser m.m.

Kan næsten ikke vente (-:

Yogarejser til Grækenland i uge 21 og 22

Har du lyst til at forkæle dig selv en uge på den smukke ø Chios i det græske ø-hav, er muligheden der i uge 21 og 22. Der er 3 ledige pladser i uge 21 og 2 ledige pladser i uge 22.

Se programmet på www.ullasteen.dk

Tilmelding design@ullasteen.dk



Rejsen til Oman

Oman er et utroligt smukt land - fyldt med duft- og sanseindtryk. Vi har oplevet springende delfiner, skildpadder, øde sandstrande, uendelige ørkenområder og en verden under havet fyldt med farver og former. En fantastisk oplevelse for alle, ikke mindst takket være Ulla Sonne og Sten Georgs dybe kendskab til landet og dets historie og naturrigdomme. Billederne er lagt ind på www.ullasteen.dk under "Yogaferie"



Viniyoga

Viniyoga er ligesom Astanga yoga og Vinyasa yoga en serie øvelser i flow hvor bevægelserne er synkroniseret med åndedrættet - men viniyoga er betydeligt blidere og velegnet til begyndere. Alle øvelser udføres efter elevens kunnen, med let bøjede knæ og albuer for ikke at overbelaste leddene. Viniyoga bruges ofte terapeutisk i forbindelse med rygproblemer og individuel genoptræning.

Granatæble

I Oman blev jeg tit introduceret til Granatæblet - enten i form af tilbehør til salater eller som friskpresset juice. Frugten har været dyrket i over mere end 4.000 år, stammer fra Persien og nævnes i både i Biblen, Koranen og orientalske eventyr. Den er symbolet på frugtbarhed og er sprængfyldt med vitaminerne A, C, E og jern.

I dag kan man få den i næsten alle supermarkeder og hos din etniske grønthandler. Når du skærer den over, så brug en skarp kniv og skær kun lige en 1/2 cm ind hele vejen rundt om frugten så du ikke beskadiger kernerne. Vrid de to halvdele fra hinanden og brug en ske til at banke på ydersiden af skallen, så de små røde kerner falder ud. Brug dem i salaten eller som drys på din yougurt. De hvide hinder skal du smide ud, da de er meget bitre. Du kan også klemme den halve frugt, og bruge saften til at drikke. Det smager skønt og er som sagt en ren vitaminbombe.

Bon appetit!





Ny varer i butikken

Så er de nye forårsvarer fra Dimensione Danza kommet. Bløde smukke silke- og bomuldsbukser i pasteller, sort, blå og den nye farve "shark". Bluser i silke og bomuld og smarte tasker.

Du er meget velkommen til at ringe på tlf. 29827599 og lave en aftale, hvis du har lyst til at se og prøve tøjet. Tøjet kan ligeledes bestilles gennem hjemmesiden www.ullasteen.dk

På gensyn

Namasté

Ulla Steen