

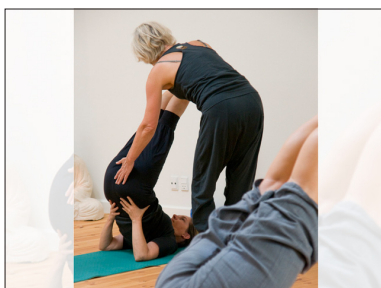
## April 2011



Goa 2011

### Indhold

- Introduktion til yoga**
- Søndagsyoga m. tema**
- Workshop for kvinder**
- Yoga for begyndere**
- Lidt af hvert**
- Månedens opskrift**



#### Introduktion til yoga

Lørdag den 2. april 2011 kl. 09.00 - 10-30.

Er du nysgerrig på hvad yoga er, vil du i denne workshop blive guidet igennem filosofien, de fysiske og mentale virkninger af yogaen m.m. Introduktionen er en blanding af teori og fysiske øvelser.

*Pris:* kr. 150,-

*Sted:* Studio Flow

*Tilmelding:* yoga@ullasteen.dk eller tlf. 29 82 75 99  
eller via webshoppen.



#### Søndagsyoga

Søndag 3. april 2011.

Som noget nyt vil der fremover i søndagsyogaen blive arbejdet med et tema. Udover meditation og pilates vil vi denne gang arbejde med focus på SKULDRE OG NAKKE.

*Tidspunkt:* kl. 09.00 - 12.00

*Sted:* Studio Flow

*Pris:* Kr. 300,- incl. kaffe, the, frugt og grønt i pausen.

*Tilmelding:* yoga@ullasteen.dk eller tlf. 29 82 75 99  
eller via webshoppen.



## Workshop for kvinder

Weekenden den 9.-10. april 2011 er forbeholdt kvinder i Studio Flow. Vi vil arbejde med hormonstyrkende yoga og tilberede dejlig sund mad af økologiske råvarer som styrker immumforsvaret og hormonbalancen. Vi spiser sammen enten indendørs eller hvis vejret tillader det - på tagterassen. Kvinder i alle aldersgrupper er velkomne.

Se hele programmet og pris på:

<http://www.ullasteen.com/html/aktiviteter.html#kvinder>

## Yoga for begyndere

Rigtig mange har spurgt efter et hold for begyndere. Der har ikke været plads i kalenderen, men da vi den 13. april desværre må sige farvel til Trine på zumbaholdet, åbner der sig en mulighed for et begynderhold.

Så hvis der bliver nok tilmeldinger, vil der blive oprettet et hold for begyndere.

Kender du nogen som kunne have brug for at starte en yogapraksis, så anbefal dem dette hold.

*Tidspunkt:* 10 x onsdage kl. 19.00 - 20.30.

*Start:* ved 8 tilmeldinger

*Sted:* Studio Flow

*Pris:* Kr. 800,-.

*Underviser:* Ulla Steen

*Tilmelding:* [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk) eller tlf. 29 82 75 99 eller via webshoppen.



## Lidt af hvert Yoga i påsken

Da jeg først tager på påskeferie skærtorsdag den 21. april, er der åbent i studio Flow i dagene mandag, tirsdag og onsdag op til påske.

## ÅBENT

i Studio Flows butik

Bagergade 16

Du er velkommen...

### Butikken

Da jeg først tager på påskeferie skærtorsdag den 21. april, er der åbent i studio Flow i dagene mandag, tirsdag og onsdag op til påske.

Jeg har indkøbt et sandwichskilt, så når du ser denne tekst for enden af Møllergade, så er der åbent i butikken (o:

Husk også at der i øjeblikket er portofri levering af varer i webshoppen.

Se de nye varer på [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk)



### Yogaslynge

Studio Flow er nu den stolte ejer af en yogaslynge.

Skøn til omvendte stillinger, bagudbøjning og perfekt til at træne Adho Mukha Svanasana.



## Månedens opskrift: Perlebyg med tomater, oliven og dild

Dejlig let frokostret fra yogakogebogen.  
Kan også anvendes som tilbehør til fisk og kylling.

Olie  
225 gr. perlebyg (skyllet)  
6 dl. kogende vand  
500 gr. hakkede tomater  
50 gr. sorte oliven  
2 tsk tørret dild  
1 bæger creme fraiche eller fromage frais  
salt og peber  
100 gr. cheddarost revet  
100 gr. tomater i skiver

Opvarm olien i en stor gryde og sauter byggen i 3-4 minutter.  
Hæld det kogende vand på. Koges ca. 40 min. Imens forvarmes  
ovnen til 190 gr.

Dryp byggen af og bland alle ingredienserne undtagen halvdelen  
af den revne ost og tomatskiverne. Øs det i et ovnfast fad. Kom  
resten af osten og tomatskiverne ovenpå.

Sættes i ovnen i 15 minutter indtil osten bliver lysebrun. Serveres  
straks.

Bon appetit!

Namasté

Ulla Steen