

## August 2010

*Wake at dawn with a winged heart and give thanks for another day of loving.*

*Kahlil Gibran*



### Indhold:

Efterårets holdplan  
Forældre og børn workshop  
Søndagsyoga  
Introduktion til yoga  
Leje af sal  
Omkklædningsfaciliteter  
Månedens opskrift  
Udsalg i butikken  
Facebook

### Efterårets holdplan pr. 1. september 2010

Husk at sommerens klippekort skal være brugt inden den 19. september 2010, og husk at yoga mandag kl. 16.30 på den gamle holdplan er slået sammen med yoga kl. 19.00. Underviser Ulla Steen.

### Flexibilitet

Når du melder dig til et fast hold kan du købe et tilhørende klippekort. Det betyder at du udover dit faste hold kan komme på alle de andre hold så tit du har lyst og betale med et klip. Klippekortet kan dog ikke købes separat. Det er et ekstra tilbud når du er tilmeldt et hold.

Yderligere tilbyder jeg, at hvis du er forhindret i at deltage på dit faste hold, kan du indenfor samme uge, komme på et tilsvarende hold.

Eksempel: Dit faste hold ligger tirsdag kl. 11. Her er du i den kommende uge forhindret i at deltage. Så kan du kigge i holdplanen og se, at der i samme uge er et tilsvarende hold fredag kl. 10. Så kan du uden ekstra beregning deltage der. Det gælder dog kun inden for samme uge.

Se priser på hjemmesiden [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk)

Nogle af holdene er meget populære, så skynd dig at melde dig til på [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk) eller tlf. 29827599.

## Holdplaner

Holdplan gældende fra 1. september 2010  
for Studio Flow, Bagergade 16, baghuset, 5700 Svendborg

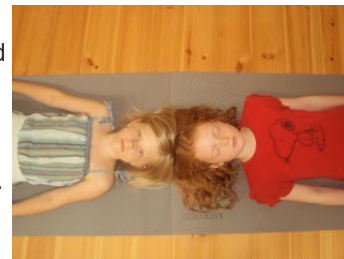
| Mandag   | Tirsdag   | Onsdag  | Torsdag  | Fredag  | Lørdag/søndag  |
|--|---|---|--|---|--|
| 10.00<br>Hensyntagende<br>yoga<br>90 min.<br>Dorthe Oldenbjerg | 07.00<br>Detox<br>morgenyoga<br>60 min.<br>Ulla Steen | 07.30<br>Detox<br>morgenyoga<br>60 min.<br>Ulla Steen   | 07.00<br>Detox<br>morgenyoga<br>60 min.<br>Ulla Steen                          | 07.30<br>Detox<br>morgenyoga<br>60 min.<br>Ulla Steen | Første lørdag i<br>hver måned<br>09.00 - 10.30<br>Introduktion til<br>yoga<br>Ulla Steen |
| 14.30<br>Yoga for gravide<br>90 min.<br>Dorthe Oldenbjerg      | 11.00<br>Pilates<br>60 min.<br>Ulla Steen             | 10.00<br>Hensyntagende<br>yoga<br>90 min.<br>Ulla Steen | 15.00<br>Yoga for børn<br>7- 14 år<br>75 min.<br>Ulla Steen og<br>Ida Heinesen | 10.00<br>Pilates<br>60 min.<br>Ulla Steen             | Første søndag i<br>hver måned<br>09.00 - 12.00<br>Søndagsyoga<br>Ulla Steen              |
| 19.00<br>Hatha Yoga<br>90 min.<br>Ulla Steen                   | 17.00<br>Hatha Yoga<br>90 min.<br>Ulla Steen          | 16.30<br>Yoga/pilates flow<br>60 min.<br>Ulla Steen     | 16.30<br>Fyraftens-<br>meditation<br>30 min.<br>Ulla Steen                     |   |  |
|  |   | 18.00<br>Zumba<br>50 min.<br>Trine Dolleris             | 17.15<br>Hatha Yoga<br>90 min.<br>Ulla Steen                                   |   |  |
|  |   | 19.00<br>Zumba<br>50 min.<br>Trine Dolleris             |  |   |  |

Det er ikke nødvendig med tilmelding til undervisningen, du skal bare møde op.  
Husk det er meget forstyrrende at komme for sent.  
Kom gerne 5 - 10 minutter før undervisning.



### Forældre og børn workshop

Lørdag den 7. august er der en enestående mulighed for at få en god yogaoplevelse sammen med sine børn eller børnebørn. Fra kl. 14.00 - 16.00 vil der blive afholdt en workshop hvor forældre og børn vil blive ført legende ind i yogaens fascinerende verden. Workshoppen vil indeholde en blanding af øvelser (asanas), åndedrætsøvelser (pranayama), yogaens historie og kropsforståelse.



### Fordelene ved yoga for børn

- Opbygger selvtillid
- Opbygger koncentration og fokus
- Udvikler hjernen og intellektet
- Opbyggende for krop og immunforsvar.
- Styrker balance, fleksibilitet, koordination og styrke
- Forebygger overvægt
- Hjælper med til at håndtere stress og svære følelser
- Udvikler kreativitet og fantasi
- Skærper og udvikler deres opmærksomhed
- Hjælper dem til at finde ro og afspændthed

Pris: kr. 300,- for 1 forælder og 1 barn

Medfølgende forældre, bedsteforældre eller børn kr. 100,-  
Tilmelding på [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk) eller tlf. 29827599

## Søndagsyoga den 1. august 2010

09.00 - 12.00

Program

Pranayama (åndedræt) og meditation

Dynamisk Pilates

Yoga

Meditation og savasana (afspænding)

Kr. 300,- incl. kaffe, the og frugt

Tilmelding på [design@ullasteen.dk](mailto:design@ullasteen.dk) eller tlf. 29827599

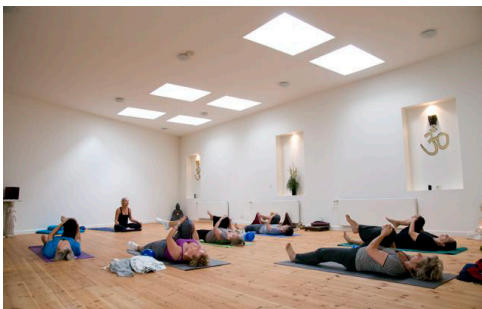
## Introduktion til Yoga

Lørdag den 7. august fra kl. 09.00 - 10.30

Pris: kr. 100,-

God ide til et gavekort!

Tilmelding på [design@ullasteen.dk](mailto:design@ullasteen.dk) eller tlf. 29827599



## Leje af sal

Har du brug for et smukt og roligt lokale til meditation, workshops, foredrag eller lign. er der fra medio september 2010 mulighed for at leje den 90 m2 store yogasal i week-ender. Enten én dag eller hele week-enden.

Der er alt hvad du skal bruge af yogamåtter, bolde, puder, tæpper og pilatesringe, musikanlæg o.s.v. Desuden er der trådløst netværk.

Adgang til køkken, omklædning og bad

Om sommeren er der adgang til tagterasse og gårdhave. Se billeder [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk) under "Studio Flow".

Jeg er gerne behjælpelig med at anvise overnatningsmuligheder.

Pris kr. 1.500,- pr. dag

Hvis du har brug for at bruge køkkenet til madlavning, så kontakt mig, og vi finder en pris, afhængig af hvor stort dit behov er.

## Omlædningsfaciliteter

Medio september har jeg indrettet omlædningsfaciliteter i Studio Flow, således vi kan gå vinteren i møde med støvler, paraplyer og regnfrakker uden problemer (-:



## Dal suppe

4 personer

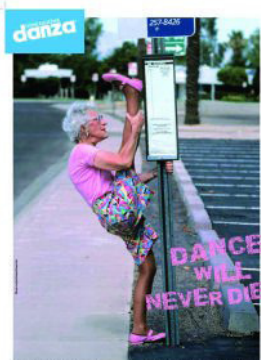
Dal eller dahl kaldes enhver form for tørret bønne, linse eller ært i Indien. Dal er et nyttigt proteintilskud. Ved at sammensætte dal med kornprodukter som ris og hvede, får man alle de proteiner (aminosyrer) som kroppen har brug for.

Olivenolie eller ghee (klaret smør)  
1 revet ingefærrod (størrelse efter behag)  
1 teskefuld gurkemeje  
1 teskefuld stødt koriander  
1 teskefuld sennepskorn  
1 teskefuld spidskommen  
1 lille hakket chili  
1 kop røde linser  
1/4 kop basmatiris  
salt efter smag



Varm olivenolie eller ghee op i gryden og kom krydderier og grøntsager i. Tilsæt de røde linser og basmatiris og lad dem svitse indtil de røde linser dufter nøddeagtigt. (2-3 min). Hæld 2-3 kopper vand i gryden, rør rundt og lad det koge i 15 minutter ved lav varme uden omrøring. Tag det af varmen og lad det stå i 5-10 minutter og trække. Der kan serveres friske mynte eller korianderblade til.

Bon appetit



## Hjælp

Jeg har lige fået mail fra Dimensione Danza, at de nye varer er på vej. For at få plads, er der 25% på alt tøj i butikken fra den 27. juli til og med den 1. august. Så hvis du mangler yogatøj til den nye sæson, er der mulighed for at gøre et kup netop nu. Tilbuddet gælder også mine kunder på webshoppen.



## Facebook

Du kan følge Studio Flow på Facebook - også uden selv at have en profil. På min hjemmeside under "Studio Flow" er der et link til facebook, eller du kan klikke dig ind på nedenstående link.

<http://www.facebook.com/pages/Svendborg-Denmark/studio-flow/139911556020830>

Namasté

Ulla Steen