

August 2011

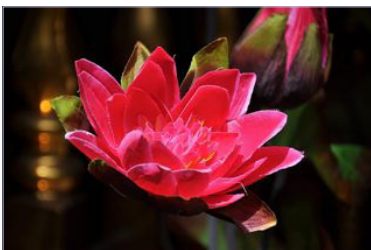


*"Hvis en mand kan skabe så meget had,
så tænk på hvor meget kærlighed vi kan skabe sammen"*



Indhold

Efterårets holdplan
Lørdagsyoga
Søndagsyoga
Visualisering
Yogaretreat på Rømø
Yogaretreat i Marrakech
Månedens opskrift
Nyt i butikken



Efterårets holdplan i Studio Flow

Så er efterårets holdplan klar. Du kan se den ved at trykke på dette link:

<http://www.ullasteen.com/html/aktiviteter.html#holdplan2>

Tilmelding fremgår af teksten under holdplanen og priser kan du se på dette link:

<http://www.ullasteen.com/html/priser.html>



Lørdagsyoga

Som noget nyt introducerer Studio Flow:

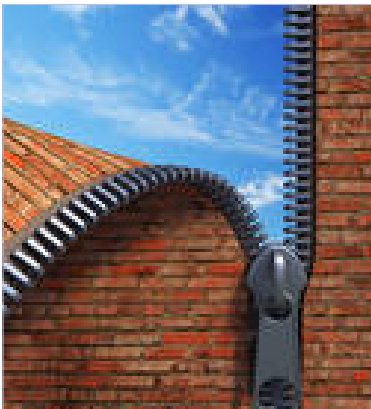
Lørdagsyoga v/ Ida Heinesen hver 3. lørdag i måneden.

Første gang 20. august 2011

kl. 09.00 - 10.30

Kr. 150,-

Tilmelding: Idaheinesen@gmail.com eller yoga@ullasteen.dk



Søndagsyoga

Søndag den 7. august 2011

Emne: Visualisering

Tid: kl. 09.00 - 12.00

Pris: kr. 320,- incl. kaffe, the og frugt

Tilmelding: yoga@ullasteen.dk



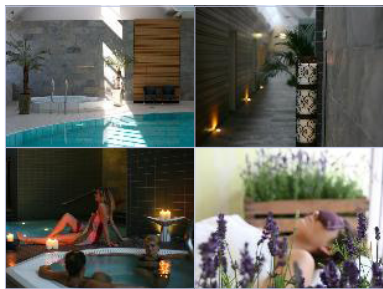
Visualisering

People are not disturbed by things, but by the view they take of them

Visualisering er et kraftfuld redskab til at forbedre din livskvalitet, dit helbred, dit humør og dit velbefindende, hvis du forstår at bruge det hensigtsmæssigt.

Helt ubevidst bruger du visualisering hver dag. Når du tænker på mad, er det ikke svært for dig at se en tallerken fuld af din livret for dit indre øje. Dine børn, din kæreste, din bil o.s.v. kan du sagtens visualisere når dine tanker ledes hen mod disse objekter. Hvis du målretter denne evne, og styrer den i den retning du ønsker, kan du skabe store forandringer i dit tankemønster, som dermed kan minimere stress, helbredsproblemer, depressive tanker o.s.v. Din kreativitet udvikles og dit focus præciseres.

Visualisering er en helt naturlig del af en yogalektion, men denne søndagsyoga vil vi arbejde bevidst med denne stærke kraft. Du vil blive guided gennem yogaøvelserne og visualiseringsteknikkerne.



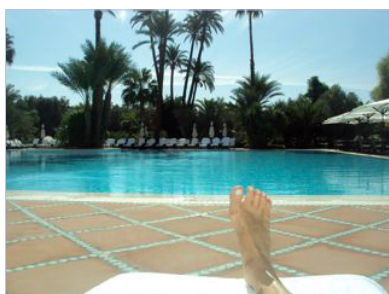
Yogaretreat på Rømø

Glæd dig til en afslappende week-end i smuk natur ved Vadehavet med masser af yoga og meditation, god mad og hygge.

9. -10. og 11. september 2011

Se mere ved at trykke på dette link:

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



Yogaretreat i Marrakech

Så er vi 10 yogier og yoginer der skal til det skønne Marrakech i uge 42. Der er to pladser tilbage, så hvis du lige fik lyst til en skøn sensommer med sol, dufte og yoga, så kig ind på dette link:

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



Ugens opskrift

Karrysuppe med fersken

Du skal bruge til 4 personer:

1 helt hvidløg
3 porrer
5 gulerødder
Karry efter smag, gerne stærk
1 moden fersken
Olivenolie med chili
lidt piskefløde
salt og peber



Svits de hakkede hvidløgsfed og de snittede porrer i opvarmet chiliolie sammen med en god karry (økologisk, stærk). Når køkkenet dufter af karry og grøntsagerne har taget farve, hælder du kogende vand i gryden indtil det dækker. Putter de snittede gulerødder, salt og den ituskårne fersken i. Lad det koge 1 times tid ved meget svag varme. Lad suppen stå til næste dag i køleskabet. Blend og varm den op. . Tilsæt fløde efter smag.

uhmmm.....

Nyt i butikken

Så begynder de nye varer at strømme ind. Bukser fra Dimensione Danza, lækker hudpleje fra Karmameju og pilatesringe fra Casall.

Det er bare begyndelsen - i løbet af august vil meget mere komme til, så hold øje med webshoppen www.ullasteen.dk og du er altid velkommen til at kigge ind i Studio Flows butik - Bagergade 16, Svendborg.



Namasté

Ulla Steen