



*Candles are a gift of light,
A tiny sun, a bit of star.
No other dancer in the night
Dances with such sheer delight,
Little souls serene and bright,
Each a glimpse of what we are
Shining innocent and pure.*

Indhold

Decemberåbent i yogabutikken
Informationsmøde vedr. rejsen til Oman
Chios
Søndagsyoga på Balladen
Yoga for ældre
Månedens yoga
Vinterpunch
Julegaver fra yogabutikken



Decemberåbent i yogabutikken

I hele december måned vil jeg holde åbent lørdag og søndag i yogabutikken. Dog ikke den første søndag, da jeg afholder søndagsyoga og informationsmødet vedr. Oman ligge samme dag.

Tidspunkterne er som følger:
Lørdag 10 .00 - 15.00

Søndag 10.00 - 14.00
(undtaget søndag den 6. december)

Der vil være en lille adventsgave i form af et godt tilbud, der luner i pengepungen. Kig i din mailbox hver fredag op til jul (-:



Informationsmøde vedr. rejsen til Oman

Søndag den 6. december afholdes der informationsmøde vedr. rejsen til Oman. Ulla Sonne, Sten Georg og undertegnede vil være stede og svare på spørgsmål, vise billeder o.s.v. Der vil blive serveret Gløgg og lidt mundgodt.

Mødet finder sted i Ulla Sonnes hyggelige keramikværksted, Sct. Pederstræde , 5700 Svendborg

Alle er velkomne



Chios

Programmet for Yogaferien til Chios er nu lagt ud på hjemmesiden. I år satser vi på 3 rejser, 2 i foråret, uge 21 og 22 og i sensommeren uge 35.

Der vil blive afholdt informationsmøde i det nye år.
Se nærmere på hjemmesiden
www.ullasteen.dk
www.balladen.dk



Søndagsyoga på Balladen

Søndag den 6. december 2009 afholdes årets sidste søndagsyoga på Balladen, Blåbærvænget 10, Thurø

Program

09.00 - 09.15 Morgenmeditation	10.30 - 11.30 Yoga
09.15 - 10.15 Pilates	11.30 - 12.00 Tratak (lysmeditation) Savasana (afspænding)
10.15 - 10.30 Pause med frugt, kaffe, the m.v.	

Tilmelding på design@ullasteen.dk eller tlf. 29827599.
Pris kr. 300,- som bedes indbetalt på konto 5054-1161811



Yoga for ældre

Det er ingen hemmelighed at yoga er godt for alle - også for ældre. Men det kan være svært at følge en yogatime med krævende asanas, specielt hvis man er godt oppe i årene eller har været udsat for sygdom, operation eller lign. Derfor starter jeg et hold på Tvedvej fredag formiddag, hvor undervisningen er tilrettet denne målgruppe.

12 fredage fra kl. 09.00 - 10.15
Sted: Tvedvej 47A, lige ved Rottefældeskoven
Pris: kr. 910,-
Tilmelding: design@ullasteen.dk eller telefon 29827599
Der er max plads til 8 personer.



Månedens yoga - Anusara

Grundlagt i 1997 af John Friend.
Anusara betyder "at følge det guddommelige vilje", eller "at følge sit hjerte og den yndefulde vej". Denne yogaform vægter det spirituelle element i yogaen, og bygger samtidig på en stor viden om anatomi og fysiologi. Der tages meget højde for hver elevs evner og formåen og grundfilosofien er at hvert individ er lige guddommeligt i krop, sind og ånd.



Vinterpunch

1 ltr. tranebærjuice
1 ltr. æblejuice
5-6 strimler citronskal
Hakket ingefær efter smag
2 store kanelstænger brækket i stykker
10-12 hele kryddernelliker
5 dl friskpresset appelsinsaft
honning efter smag
Der kan tilsættes lidt portvin hvis man ønsker

Tranebær og æblejuice blandes med citronskal i en tykbundet gryde. Bringes næsten i kog og 10-15 minutter. Må ikke koge. Rør appelsinsaft, honning og evt. portvin i. Serveres straks.

Julegaver fra yogabutikken

Husk at du kan ønske dig et gavekort til yogaferier, lækker tøj, pilates/reformertræning, yogatilbehør o.s.v. Kig ind i butikken på www.ullasteen.dk og se alle mulighederne. I december har butikken åbent hver lørdag/søndag som nævnt tidligere i nyhedsbrevet.



Rigtig glædelig jul.

Ulla Steen