

## December 2011



*Jul på 5. avenue New York*

### Indhold

**Åbning af ny butik**  
**Søndagsyoga**  
**Yoga og fordøjelsessystemet**  
**Yoga for begyndere**  
**Yoga i New York**  
**Retreat på Rømø**  
**Månedens opskrift**  
**Juleferie**  
**Julegaver**



### Reception

Flow - Butik og Galleri  
 Schleppegrellsgade 5, 2200 Kbh. N

lørdag den 3. december 2011  
 kl. 11.00 - 18.00

Kom forbi og nyd vores nye butik og galleri, fyldt med lækkert tøj og kunst, mens du i ro og mag kan handle julegaver eller blot nyde et glas vin.

Vi har åbent hver torsdag og den første week-end i hver måned.

I december holder vi åbent hver week-end op til jul.

Se åbningstider og nyheder på [www.yvonnegradert.dk](http://www.yvonnegradert.dk) eller [www.ullasteen.com](http://www.ullasteen.com)

Mange hilsner og på gensyn

Yvonne Gradert og Ulla Steen



## Søndagsyoga - 18. december 2012

På grund af åbning af ny butik i Kbh. er søndagsyoga fremover rykket til den sidste week-end i måneden. Da julen falder den sidste week-end i december, er den kommende søndagsyoga rykket til ovenstående dato.

*Tema:* Yoga og fordøjelsessystemet  
*Tid:* Kl. 09.00 - 12.00  
*Sted:* Studio Flow  
*Pris:* kr. 325,- incl. grøntsagssuppe, frugt, the og kaffe

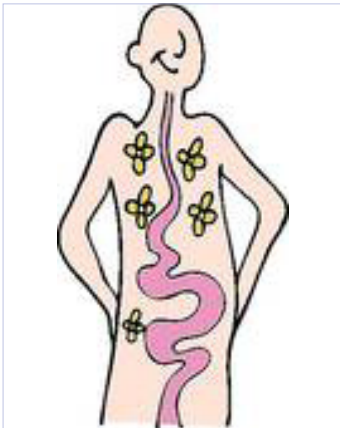
Julen nærmer sig, og dermed også større mængder af fede madvarer, alkohol og begrænset motion.

Rigtig hyggeligt... men også hårdt for fordøjelsessystemet. Simple yogaøvelser kan lette oppustethed, halsbrand og hvad der ellers følger af ubehageligheder efter indtagelse af andesteg, flæskesteg, sovs og andet godt tilbehør til en traditionel dansk julemiddag (-:

Denne søndagsyoga vil vi gennemgå en serie asanas der kan hjælpe dig behageligt gennem julens glæder.

Vi ses!

*Tilmelding:* [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk) eller tlf. 29827599



## Yoga for begyndere

Husk at vi igen starter et nyt hold for begyndere i Studio Flow.

*Tid:* onsdag den 7. december 2011  
 kl. 19.00 - 20.30

*Tilmelding:* [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk) eller tlf. 29827599

Vi ses!

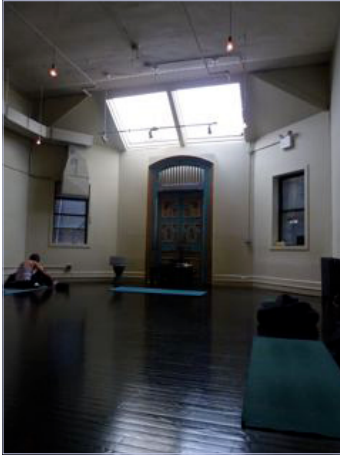


## Yoga i New York

Lige kommet hjem fra en uge i New York på yogakursus. Det var en fantastisk tour de force gennem de forskellige New Yorker studios på Manhattan. Og som indbyggere i et højoktant og konkurrencepræget samfund, praktiserer de amerikanske yogies oftest de kraftfulde og styrketrænende yogaformer såsom Astanga og Viniyasa Flow.

Det er tydeligt, at New Yorkerne virkelig har taget yogaen til sig. Enhver indehaver af et yogastudio i Danmark eller Europa iøvrigt, kan ikke undgå at blive fascineret (læs: lidt misundelig) af det antal yogier der møder op til hver lektion - uanset tidspunkt på dagen. Shalaerne var fyldt til bristepunktet og det var tæt på half and half af kvinder og mænd!





Som Central Park eller andre grønne områder i New York, er yogashalaen er blevet New Yorkernes nye åndehul. Meget forståeligt, da byen er et inferno af indtryk - støj, musik, farver, latter, gråd, rigidom, fattigdom, o.s.v. - en by der aldrig sover..... og for at kunne holde til dette konstante massive sanseindtryk, bliver der nødt til at være et helle, og det ser ud til at være yogaen.

Der er en utal af yogastudios i New York... alle lever og har det godt, nogen selvfølgelig bedre end andre. Vores kursusleder havde valgt dem, hun mente var de bedste og der, hvor hun selv har undervist.

Min anbefaling hvis du kommer til New York:

Yogaworks, Union Square

Astanga yoga med Alex og restoriativ yoga med Bridget Shields

ISHTA Yoga, 56 East 11th (mellem University place og Broadway) (gerne meditation med Allan Finger og yoga i alle øvrige klasser).

Om Yoga, 826 Broadway 12th street  
(Cyndi Lee)

og så skal du besøge

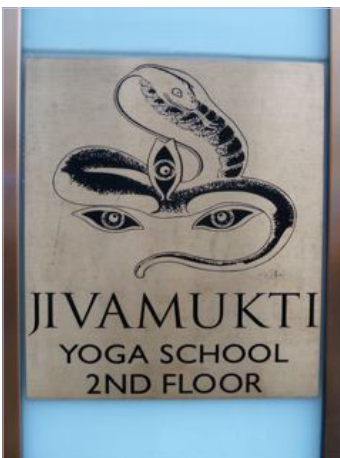
Jivamukti

Jivamuk Tea Cafe´ på 841 Broadway 2nd floor, og måske deltage i en times yoga med celebrity parret Sharon Gannon og David Life

david-life-and-sharon-gannon-297x300.jpg

Se flere billeder fra New York på Studio Flows facebook side:

<https://www.facebook.com/pages/studio-flow/139911556020830>



## Yogaretreat på Rømø

Lige et par indtryk fra vores skønne tur til Rømø, hvor Nordlys, yoga og vandreture langs havet gav vitaminer til en ny arbejdsuge (-:





## Kokossuppe

Denne suppe har jeg lavet et par gange til mine deltagere, og hver gang er jeg blevet bombarderet med ønske om opskriften. Så her kommer den!

Det er en fyldig, cremet suppe med masser af nærig - god varm en kold efterårsdag og dejlig kold en varm sommerdag.

Kan drikkes eller spises med ske.

4 personer

1 kokosnød

2 store dåser kvalitets kokosmælk

Lidt kogende vand

3-4 revne gulerødder

1 helt hvidløg (ca. 10-12 fed)

1 bundt porrer (ca. 3-4 stk.)

1 chili

Ingefær

1 lime

Olivenolie

salt og citronpeber efter smag

Fint hakkede porrer og hvidløg blanceres i olivenolie (må ikke blive mørke). De revne gulerødder, 1 finthakket chili uden kerner, revet frisk kokosnød, saft af frisk kokosnød og 2 dåser kokosmælk tilsættes. Koger under svag varme 1 times tid. Der kan tilsættes lidt vand, hvis konsistensen er for tyk. Afkøl suppen og lad den stå til næste dag. Varmes langsomt op, og lige inden servering tilsættes friskpresset lime- og ingefærssaft. Smages til med salt og citronpeber.

## Juleferie

Studio Flow holder juleferie fra den 23. december - 1. januar. Begge dage incl.

## Julegaver

Et lille udsnit af kollektionen til herrer

Masser af julegaveideer i Studio Flows webshop.

Holistic silk slippers, eyemasks, socks, lækkert tøj fra Dimensione Danza, Devi, Karmameju, Casall, Arabesque, alt indenfor yogatilbehør - musik og skønhedsprodukter.

I år satser vi også på de mandlige yogier. En helt ny sending tank tops, sweaters og t-shirts er på vej fra Devi. Hold øje med webshoppen eller kom ind i butikkerne Bagergade 16, Svendborg eller Schleppegrellsgade 5, Kbh.

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

Jeg ønsker jer alle en fredfyldt jul.  
Namasté - Ulla Steen

