



*Yoga is a journey from dependency to independence*

**Indhold:**

**Søndagsyoga**  
**Månedens yoga**  
**Kapalbhati**  
**Yoga åndedræt**  
**Detox morgenyoga**  
**Min egen nemme tomatsuppe/sovs**  
**Chios/Oman**  
**Nye varer i butikken**



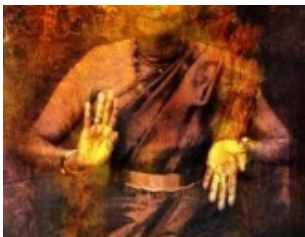
**Søndagsyoga på Balladen**

Husk årets første søndagsyoga den 7. februar 2010 kl. 09.00 - 12.00. på Balladen, Blåbærvænget 10, Thurø

*Program*

09.00 - 09.15 Morgenmeditation	10.30 - 11.30 Yoga
09.15 - 10.15 Dynamisk pilates	11.30 - 12.00 Tratak (lysmeditation) og afsluttende afspænding (savasana)
10.15 - 10.30 Pause med the, kaffe, frugt o. lign	

Tilmelding på [design@ullasteen.dk](mailto:design@ullasteen.dk) eller tlf. 29827599.  
Pris kr. 300,- som bedes indbetalt på konto 5054-1161811



**Månedens yoga - Tantra yoga**

Tantra yoga handler ligesom kundalini yoga om den kraftfulde kundalini energi. Tantra betyder oversat "at udvide" og fokuserer på det dynamiske aspekt af gudommelighed - Shakti. Tantra yoga er ikke udpræget fysisk træning, men mere en spirituel praksis med det formål at forøge sin energi. I modsætning til tantrisk sex, der handler om seksuel forening af individer, handler tantra yoga om at forene den mandlige og kvindelige essens i hvert enkelt individ.



## Kapalbhati - Yoga åndedræt

De der deltager på mine detox morgenhold er efterhånden bekendt med Kapalbhati åndedrættet. Det kaldes også "shining face", da Kapal på Sanskrit betyder ansigt og Bhati betyder strålende. Åndedrættet giver i kraft af sin rensende virkning en strålende ansigtshud.

Åndedrætsøvelsen indebærer en normal indånding og en hurtig udånding, hvor den store bug- og åndedrætsmuskel Diafragma aktiveres. Den hurtige udånding varer kun en fjerdedel af den naturlige indånding. Disse åndedræt udøves i et hurtigt flow.

Ligesom regelmæssig yogapraksis hjælper til udrensning af lunger og hele det respiratoriske system, hjælper åndedrætsøvelser med til at rense blodet og forøge iltindholdet i cellerne, forbedre peristaltikken og forberede sindet til meditation.

## Hvordan udføres Kapalbhati?

Sid komfortabelt i vajrasana eller skrædderstilling med ret ryg, hænderne i chin mudra. Afspænd kæbe og ansigtsmuskler. Skuldrene holdes i ro under hele åndedrætsøvelsen. Tag en dyb indånding gennem begge næsebor, udvid maven og ånd kraftfuld ud gennem næsen ved hjælp af mavemusklene og diafragma (åndedrætsmusklen) Fortsæt 10 fulde åndedræt. Afslut med en dyb indånding.

Øv denne praksis hver dag og forøg antallet af åndedrættene lidt efter lidt.

Dette åndedræt egner sig dog ikke til personer med:

- Hjertesygdomme
- For højt blodtryk
- Mavebrok
- Astma i udbrud

Derudover vil jeg anbefale at du træner åndedrætsøvelsen sammen med en rutineret yogalærer og altid på tom mave.

## Detox yoga morgenyoga

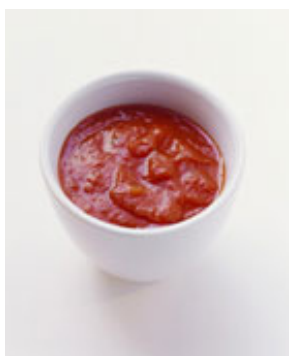
Onsdag den 3. februar og fredag den 5. februar 2010 starter nye morgenhold på Tvedvej 47A.

Der er stadig ledige pladser på begge hold, så hvis du ønsker den perfekte start på dagen med stilhed, levende lys og udrensende yoga, så meld dig til nu.

Tidspunktet er 07.30 - 08.30  
Der er max. plads til 8 personer.

Pris kr. 910,- for 12 gange.

Tilmelding:  
design@ullasteen.dk eller tlf. 29827599



## Min egen nemme tomatsuppe/sovs

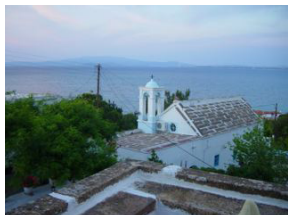
Velegnet til frokost når det skal gå stærkt, uden at gå på kompromis med sundheden. Meget fedtfattig og fyldt med antioxidanter!

1-2 personer  
1/2 kg modne tomater  
1 helt hvidløg (ca. 8-10 fed)  
1 rød peber  
1 lille smule frisk chili  
Olivenolie  
havsalt og peber  
Alt økologisk!

Snit hvidløgene fint og svits dem i olien. (Du lugter ikke så meget når hvidløgene tilberedes som grøntsager i gryde). De må ikke blive brune! De friske hakkede tomater, rød peber og chili tilsættes. Varmen reguleres. Salt og peber tilsættes. Koges 10 min. og blendes. Kan også spises som tomatsovs til fuldkornspasta. Drys evt. med frisk revet parmesanost.

Tilberedningstid: 15. min.

Bon appetit!



### Husk

At melde dig til forårets yogaferie på Chios i uge 21 og 22.

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



### Last call for Oman!

Vi rejser til Oman den 5. marts 2010. Hvis du er fristet til at tage med os, så send en mail på [design@ullasteen.dk](mailto:design@ullasteen.dk)



### Nye varer i butikken

Dette nye supersæt fra Devi og mange andre nyheder kan du se på hjemmesiden [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk)

Namasté

Ulla Steen