



Jeg vil starte nyhedsbrevet med en undskyldning, hvis der skulle være enkelte modtagere, der er afmeldt. Samtlige mine e-mails forsvandt sporløst fra min computer i forrige uge.

Derfor har jeg været nødt til at famle lidt i blinde for at genskabe listen over modtagere. Send en mail til mig på [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk) og skriv nej tak, så vil jeg hurtigst muligt slette adressen fra listen.

TAK!

## Indhold

### Workshops og aktiviteter første halvår 2011

#### Introduktion til yoga

#### Dit personlige yogaprogram

#### Søndagsyoga

#### Weekend med acrylmaling og meditation

#### Workshop for kvinder i menopausen

#### Månedens opskrift

#### Retreat i det skønne Tisvildeleje



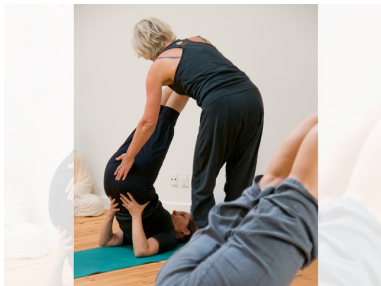
### Introduktion til yoga

Lørdag den 5. februar 2011 afholdes Introduktion til yoga fra kl. 09.00 - 10.30 i Studio Flow

Introduktionen vil give et grundlag for at forstå yogaens filosofi, åndedræsteknikker, asanas (yogastillinger), sundhedsværdi og meget mere.... Alle er velkomne, også deltagere der har dyrket yoga i længere tid, men gerne vil vide mere.

*Pris:* kr. 150,-

*Tilmelding:* [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk) eller på webshoppen [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk)



## Dit personlige yogaprogram - workshop

Lørdag den 5. februar 2011 kl. 14.00 - 16.00 i Studio Flow

Vinterferien i uge 8 nærmer sig, og det er svært at undvære yoga en hel uge. Derfor får du muligheden for på denne workshop at udforme dit eget yogaprogram.

Det skal ikke være langt og uoverskueligt, men skal sammensættes, således at hele kroppen bliver aktiveret.

*Pris:* kr. 250,-

*Tilmelding:* yoga@ullasteen.dk eller via webshoppen.



## Søndagsyoga

Søndag den 6. februar 2011 afholdes søndagsyoga.

Vi arbejder koncentreret med yoga/pilates/meditation.

*Tidspunkt:* kl. 09.00 - 12.00

*Sted:* Studio Flow

*Pris:* Kr. 300,- incl. kaffe, the, frugt m.m.

*Tilmelding:* yoga@ullasteen.dk eller via webshoppen  
www.ullasteen.dk



## Akrylmaling og Meditation

Weekendkursus den 25. - 27. marts 2011

*Tid og sted:* Studio Flow, Bagergade 16, 5700 Svendborg

Åbn sanserne gennem meditation og billedkunst.

Underviser billedkunstner Jette Dalsgaard og yoga/pilates og meditationslærer Ulla Steen

*Program:*

Vi starter fredag med en opgave i konkret- maleri herunder farvernes indbyrdes forhold, striber og mønstre (se eksempel til venstre af Beatrice Milhaze).

Hver deltager har sin personlige tilgang til maleriet og i løbet af fredagen vil Jette konsultere hver enkelt, så vi kan finde ud af hvad du vil arbejde med. Hvis du ikke har dit eget projekt, har Jette forskellige opgaver med i tasken, og under individuel vejledning arbejdes der videre lørdag og søndag.

Hver dag starter og slutter med Meditation guidet af Ulla Steen.

*Fredag:* kl. 17.00 - 21.00

*Lørdag:* kl. 09.00 - 16.00

*Søndag:* kl. 09.00 - 15.00

Du skal medbringe : akrylmaling, pensler, palet, lærreder/el. andet malertape, (posca tusser) og evt. staffeli, køkkenrulle, løst tøj der tåler malerpletter.

Kurset henvender til alle.

Hvis du har spørgsmål vedr. kurset, er du velkommen til at kontakte Jette på tlf. 40374023 eller Ulla på tlf. 29827599.

*Pris:* kr. 950,- pr. person, max 12 deltagere.

*Tilmelding:* yoga@ullasteen.dk eller tlf. 29827599 eller via webshoppen [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk)

Du sørger selv for frokost, men der vil være fri adgang til kaffe og the.

Jette Dalsgaard er klassisk uddannet indenfor tegning og maleri, og har beskæftiget sig med billedsproget på forskellig vis bl.a. Portræt – landskab – ekspressiv abstrakt og konkret nonfigurativt maleri.

*Uddannelse:*

2009	Det kongelige danske kunstakademi Efteruddannelse, laboratoriet for plast.
2003 og 2007	Bjørn Ignatius Øckenholts Billedkunstskole
1995 – 1996	Billedskolen Jagtvej 113, København N Modtaget undervisning af Erik Lagoni, Anette Harboe Flensburg og Michael Mørk.

*Seneste udstillinger:*

2010	Kunsternes Efterårsudstilling
2010	Brøndsalen, Frederiksberg
2009	Charlottenborgs Forårsudstilling
2009	Brøndsalen, Frederiksberg
2008	Galleri NITTENUNDER
2008	Odd Port Gallery, Kronborg

Ulla Steen er indehaver af Studio Flow - uddannet designer, yogalærer, pilatesinstruktør og meditationslærer.

## **Week-end workshop for kvinder der ønsker at lette symptomerne i menopausen gennem yoga.**

Menopausen (overgangsalderen) er en naturlig del af enhver kvindes liv. Det er meget forskelligt hvornår denne periode indtræffer, men oftest mellem 40 - 60 år.

Den kan også starte først i 30'erne og slutte langt op i 60'erne. Det er en hel naturlig proces, men kan af mange opleves som en svær periode med hedeture, humørsvingninger, søvnløshed o.s.v. Fysiologisk kan denne periode også give helbredsproblemer i form af f.eks. osteoporose (knogleskørhed) og hjerteproblemer.

Nogen kvinder har ingen symptomer og opdager slet ikke de ændringer der sker i deres krop.

Menopausen behøver ikke medføre et øget medicinforbrug af f.eks. østrogen, hvilket kan medføre ubehagelige bivirkninger. Yoga,



sund kost og mindre stress i hverdagen er rigtig gode redskaber til at nedsætte de kendte gener og sundhedsrisici.

Vi vil i denne workshop arbejde både med yoga, meditation og erfaringsudveksling.

Vi laver sund mad - både morgenmåltid og frokost - sammen. Råvarer vil være vegetariske og så vidt det er muligt - økologiske.

Workshoppen henvender sig ikke til personer der har kroniske lidelser - fysisk eller psykisk. Hvis du er i tvivl, så kontakt din læge inden du melder dig til workshoppen.

*Tidspunkt:* 9.-10. april 2011

*Sted:* Studio Flow

*Lørdag:*

kl. 07.00 morgen detox yoga

kl. 08.00 Morgenmad

kl. 09.30 Åndedrætsøvelser, yoga og meditation

kl. 12.00 Frokost, erfaringsudveksling og evt. en gåtur

kl. 15.00 Slut

*Søndag:*

kl. 08.00 morgen detox yoga

kl. 09.00 morgenmad

kl. 10.30 Åndedrætsøvelser, yoga og meditation

kl. 12.30 Frokost, erfaringsudveksling og evt. en gåtur

kl. 15.00 Slut

*Pris:* Kr. 1.200,- per person incl. morgenmad, frokost og undervisning begge dage.

*Tilmelding:* [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk) eller via webshoppen [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk)

Der vil blive udleveret materiale om emnet på kurset.



## Månedens opskrift

En lille forsmag på, hvad der bl.a. vil blive serveret om morgenen til ovennævnte workshop (-):

Friskpresset appelsinsaft med granatæble til 2 personer:

4 saftige søde appelsiner

1/2 granatæble

Appelsiner presses fri for saft og hældes i høje glas. Granatæblekerne bankes ud med bagsiden af en grydeske. Pas på ikke at få det hvide med, da det er bittert. Hold en skål under, så du kan opsamle evt. saft fra granatæblet. Fordeles i glassene med appelsinsaft. Kan tilsættes isterninger. Smukt og masser af antioxidanter og c-vitaminer.



## Retreat i det skønne Tisvildeleje

Som annonceret i sidste nyhedsbrev, afholdes der yogaretreat i Tisvildeleje på den charmerede gæstgivergård - Kildegården.

Se nærmere under Aktivitetskalenderen på [www.ullasteen.com](http://www.ullasteen.com)

Namasté

Ulla Steen