



Kære yoga- og pilatesvenner

For mig betyder nytår tid til eftertanke og taknemmelig - et tilbageblik på alle de erfaringer og oplevelser som det forgangne år har givet.

Ikke mindst fordi I har været med til at dele glæden ved yoga/pilates. Både jer som har fulgt min undervisning gennem adskillige år, men også alle nye deltagere. Håber vi får et fantastisk nyt år sammen.

The real voyage of discovery consists not in seeking new landscapes, but in having new eyes.

Søndagsyoga på Balladen

Husk årets første søndagsyoga den 3. januar 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
Pilates

11.30 - 12.00
Tratak (lysmeditation) og afspænding

10.15 - 10.30
Pause med the, kaffe, frugt og chokolade

Tilmelding på design@ullasteen.dk eller tlf. 29827599.

Pris kr. 300,- som bedes indbetalt på konto 5054-1161811



Kursusoversigt 2010

Den nye holdplan er klar for 2010. Gå ind på min hjemmeside www.ullasteen.dk og tryk på kursuskalender øverst på forsiden og se alle tilbuddene.

Hvis du ønsker at deltage på et eller flere af holdene, så send venligst så hurtigt som muligt din tilmelding pr. mail: design@ullasteen.dk eller kontakt mig pr. telefon: 29827599.

Du er også meget velkommen til at sende holdoversigten videre til en ven eller veninde, der evt. kunne være interesseret i at deltage. Jeg sender holdplanen separat, således den er nem at printe og videresende.

Som noget helt nyt tilbyder jeg sæsonkort til de deltagere der ønsker ubegrænset adgang til alle mine hold på Balladen og Tvedvej - og - alle søndagsyoga arrangementer.

Kortet er gyldigt fra 1. januar 2010 til og med 1. juli 2010.

Pris: kr. 3.000,-

Eksempel: Hvis du deltager 2 x ugentligt og i søndagsyoga hver den 1. søndag i måneden, sparer du kr. 620,-



Månedens yogastilart

Bikram yoga

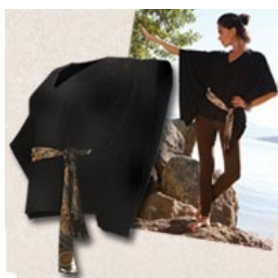
Bikram yoga kaldes også Hot Yoga. Stilarten er især udbredt i Los Angeles og New York, hvor det er virkelig "hot" at dyrke Bikram yoga med temperaturer i rummet omkring 38 - 41 grader.

Man skal være i god form for at deltage, da man sveder voldsomt. Men det betyder så også, at du sveder alle affaldsstoffer ud, og derved opnår en yderst rensende effekt. Der udføres en længere serie af asanas, de samme 26 hver gang, som varmer og strækker muskler og led. Husk at drikke rigelige mængder af vand både før og efter.

Nye varer i butikken

Så er den nye kollektion fra Devi kommet - både til herrer og damer. Kig ind på www.ullasteen.dk og se de lækre sager.

Her et par eksempler:



Garuda bluse



Devaki t-shirt



Herre pants



Bodhi long sleeves

Namasté

Ulla Steen