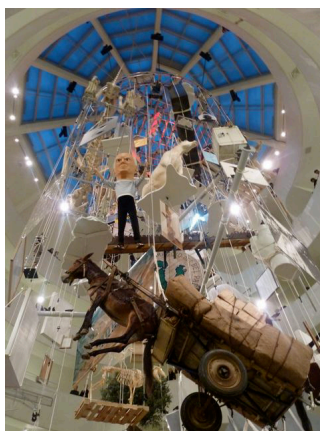


## Januar 2012



*"We will open the book. Its pages are blank. We are going to put words on them ourselves.  
The book is called Opportunity and its first chapter is New Year's Day"*

## Indhold

### Nyt år

### Yoga og nydelsesweek-end i Svendborg

### Intro-kort

### Nyt Yoga Vinyasa hold

### Søndagsyoga

### Månedens opskrift

### Nye varer og udsalg i butikken

### Åbningstider Flow butik og galleri



### Nyt år

Uanset kultur, religion eller overbevisning vil de fleste komme til et punkt i livet hvor der må forandring til, for at ens personlighed kan vokse og udfolde sig. Sådan har det altid været. Naturfolk søger væk fra stammen, for at overleve på egen hånd i en periode, vestlige unge mennesker søger ud i verden med rygsæk, yogier søger i ashram, buddhistiske unge mænd i kloster o.s.v., listen er lang, men du behøver ikke søge bort eller tage så drastiske midler i brug. En daglig meditations/yoga praksis kan være nøglen til større selvindsigt og accept.

Yoga giver ikke kun en sundere og smukkere krop, men åbner også hjertet og giver derved en blidere tilgang til dig selv og den ydre verden.

Uanset hvor du er livet, er det aldrig for sent. Du skal blot finde den del af yogaen der passer til dig. Det kan være den fysiske udfordrende astanga/vinyasa yoga, et hensyntagende eller måske et restoriativt hold, hvis din krop har skader.

Hvis dit nytårsfortsæt klinger i resonans med ovenstående, så kontakt mig i Studio Flow og vi kan sammen finde et hold som passer netop til dig.

Selvom holdene er startet, er du altid velkommen til at "hoppe" ind på et hold hvis der er plads. Så vil de gange der har været afholdt, blot blive fratrukket din betaling. Se ligeledes det nye intro-kort, som er beskrevet her i nyhedsbrevet.

Se mere i aktivitetskalenderen: <http://www.ullasteen.com/html/aktiviteter.html#holdplan3>



## **Yoga og nydelsesweek-end i Svendborg**

St. Bededagsferie 4. - 6. maj 2012

Studio Flow tilbyder i St. Bededagsferien en luksusweek-end med masser af dejlig yoga, ophold og middag på 4 stjernet hotel, sejltur og frokost i det sydfynske øhav kombineret med besøg hos dygtige kunsthåndværkere i Svendborgs hyggelige bymidte.

Se mere på: <http://www.ullasteen.com/html/yogarejser.html#Svendborg>

## **NYT NYT NYT**

### **Intro-kort**

Studio Flow introducerer et intro-kort som giver adgang til at prøve de forskellige yogaformer som Studio Flow byder på. Det giver mulighed for at vælge det hold der passer bedst til dig.

Kortet giver adgang til 1 træningsgang på hver af disse hold:

Ulla Steen - Hatha yoga  
Hensyntagende yoga  
Yin yoga  
Mavemuskler, balance og stabilitet  
Detox morgenyoga

Ida Heinesen - Hatha yoga

Lucas Steen - Astanga/Vinyasa yoga (start 7. marts 2012)

Pris for 7 gange yoga kun: Kr. 500,-

Sig det gerne videre til en ven eller veninde.

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



## Nyt Yoga Vinyasa hold

Lucas Steen starter den 7. marts 2012 et Yoga Vinyasa hold i Studio Flow.

Lucas er 24 år, studerer til daglig medicin på Odense Universitetshospital.

Lucas har gennem mange år dyrket Astanga og Vinyasa yoga og arbejder i Studio Flow under supervision af Ulla Steen.

Lucas havde sin debut som yogalærer i november. Her et udsnit af en mail der tikkede ind derefter:

*".....Og endnu mere tak fordi du ikke lukkede Flow-studiet ned imens, men gav os lov til at lære specielt din skønne og kompetente dreng, Lucas og hans dejligt maskuline yogaart at kende. Gud, hvor er han et sødt og ydmygt menneske – og helt sikkert MEGET MEGET mere.*

*Han gav tid og rum til snak, forventninger, følelsen af fornventningspres og meget mere. Lucas var SÅ tilladende og obs på os, og vores mere eller mindre vigende kompetencer.*

*Dejlig oplevelse. Vi opfordrede ham varmt til at køre hold hos dig når der er tid og mulighed en gang, og så må vi alle slå et slag for at få noget mere gang i nogle af alle de stakkels uvidende mænd, som ikke ved, hvad de går glip af...."*

**Tid:** Onsdage kl. 17.00 - 18.30 og 19.00 - 20.30

**Sted:** Studio Flow

Du kan tilmelde dig holdet ved at sende en mail til:  
yoga@ullasteen.dk



## Søndagsyoga

Søndag den 29. januar 2011 kl. 09.00 - 12.00

**Tema:** Venindeyoga

*Invitér din bedste veninde (ven) med til yoga i 3 timer GRATIS.....!*

*Begrænset antal*

**Pris:** Kr. 325,- incl. grøntsagssuppe, the og frugt

**Tilmelding:** yoga@ullasteen.dk eller tlf. 29827599.

*Kan også købes på webshoppen www.ullasteen.dk*



## Månedens opskrift

Rødbedesuppe med appelsin

Rødbeden kaldes kroppens "skraldemand". Og mon ikke vi kunne have brug for en sådan efter julens udskjelser (-: En velsmagende suppe med masser af vitaminer og udrensende effekt.

Olivenolie

1 helt hvidløg (ca. 10-12 fed)

Kogende vand

6-8 rødbeder afhængig af størrelse

Saft og skal af 2 økologiske appelsiner

Creme fraiche

Citronpeber

salt

Hvidløgene hakkes og klares i olivenolien. Kogende vand hældes over. De skrællede og ituskårne rødbeder tilsættes sammen med salt. Koges 1 time. Sættes i køleskab til følgende dag. Blendes og tilsættes reven skal og saft af appelsin. Varmes langsomt op, smages til med citronpeber. Serveres med et klat creme fraiche.

Bon appetit!

## Nye varer og udsalg i Studio Flows butik

Kig ind i Studio Flow webshop under pkt. UDSALG og se alle de varer der er nedsat.

Bl.a. 50% på yogasandaler, da jeg ophører med at forhandle disse og får nye fra Toe Sox. Hold øje med webshoppen - de vil være i butikken primo januar.

<http://ullasteen.dk/udsalg-75/>

Sandaler - før: 299,- Nu: 149,-

sandals\_black\_five toe\_ps255.jpg

Jeg vil være i FLOW butik og galleri, Schleppegrellsgade 5, Kbh:

Onsdag den 28. januar og torsdag den 29. januar.

Bor du i København og har lyst til at se varerne inden du køber, så send en mail eller ring til mig. Så tager jeg det med (-:

yoga@ullasteen.dk eller 29827599

Namasté

Ulla Steen

