

Juni 2011



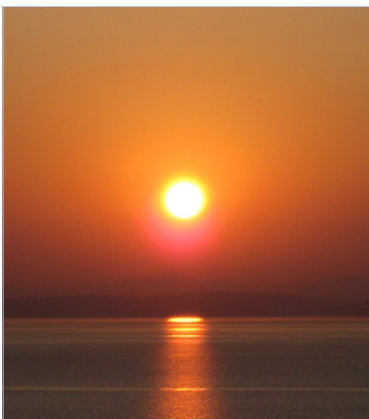
*En gruppe flagermus hviler sig i en gammel stald.
Alle hænger med hovedet nedad - undtagen een, der sidder oprejst på bjælken.
Den ældste flagermus ser bekymret til, flyver hen til hende og spør' ængsteligt:
"Er der noget galt?"*

"Nej, nej - tværtimod - jeg dyrker bare yoga!"



Indhold

Søndagsyoga
1 års fødselsdag
Ny yogalærer i Studio Flow
Marrakech
Nadi Shodana
Billeder fra Tisvildeleje
Nyheder i butikken



Søndagsyoga

Søndag den 5. juni kl. 09.00 - 12.00.

Focus: Åndedræt og meditation

Sted: Studio Flow

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

Tilmelding: SENEST ONSDAG D. 1. JUNI på
yoga@ullasteen.dk eller tlf. 29 82 75 99
eller via webshoppen.



1 års fødselsdag

Studio Flow fylder 1 år den 12 juni 2011. Fødselsdagen falder lige midt i pinsen og derfor må vi fejre lidt på forhånd.

Fra den 1. juni til og med den 12. juni er der 25% på alt tøj i butikken. Tilbuddet gælder også i webshoppen.

Den fysiske butik holder åbent i forbindelse med undervisning og efter aftale. Ring til mig på 29827599 og fortæl hvornår du har tid til at kigge indenfor.

Se hvad du kunne tænke dig på www.ullasteen.dk

I samme periode er der gratis prøvetimer til alle. Så inviter din veninde, ven, svigerdatter, mor, far o.s.v. med.

Onsdag den 1. juni 2011 kl. 19.00 afholder Ida Heinesen GRATIS yogatime for alle - du må gerne medbringe en ven eller veninde. Lektionen varer 1 1/2 time.



Ny yogalærer i Studio Flow

Tine Væver Hansen, uddannet yogalærer fra Art-Yoga Svendborg i 2009. Jordemoderstuderende 2010.

38 år, gift og bor i Ollerup, har to tvillingedrenge på 10 år.

Underviser i fysiske yogaøvelser og afspænding.

Alle kan være med men jeg anbefaler at man venter til efter uge 14 af sin graviditet.

Tilmelding mob. 40948910, tinevhansen@gmail.com, 100 kr. pr. gang, 5 x for 450 kr..

Søndage 16-17.30.

Yogaretreat i Marrakech



Der er ændringer i yogarejsen til Marrakech, da vores guide Anne Sørensen af personlige årsager desværre må melde fra.

Hvis Anne kan få det til at hænge sammen, vil hun dog forsøge at mødes med os et par dage på La Ferme Berbere.

Der er lagt et nyt program med mere yoga og mindre rejseaktivitet, hvilket også har reduceret rejsens pris. Du kan se det nye program og pris på www.ullasteen.com under yogarejser eller på dette link:

<http://www.ullasteen.com/html/yogarejser.html#Marrakech>

På nuværende tidspunkt er der 6 tilmeldte og minimum er 8 deltagere. Så mon ikke vi skal til det smukke Marrakech i oktober (-;

Tilmelding senest den 1. juli 2011



Nadi Shodana

Nadi Shodana som også kaldes vekselåndedrættet, har en positiv indflydelse på hjernen. Mange mennesker beretter at de oplever større klarhed og ro efter udøvelse af åndedrætteknikken og det er ikke kun en følelse, men er dokumenteret videnskabeligt. Det handler om Alfa- og Beta bølger. Ved dyb søvn har man mest Alfabølger og er dermed fuldstændig afslappet. Når vi vågner er betabølgerne dominerende og vi tænker og handler ofte vanemæssigt. Videnskabelige undersøgelser viser at Alfabølgernes antal forøges under meditation og åbner dermed for kreativitet og klar-syn.

Den venstre hjernehalvdel er verbal, analytisk og logisk i sin funktion, hvorimod den højre hjernehalvdel er musisk, emotionel og rummelig. Vi kan ikke undvære nogen af disse kvaliteter, men det er af stor betydning for ens kreative udfoldelse at have en balanceret vekselvirkning mellem de to hjernehalvdele og her er Nadi Shodana et fantastisk "redskab".

Nadi Shodana udføres på følgende måde: Ånd langsomt ind gennem venstre næsebor mens du lukker højre med tommeltotten. Ånd ud gennem højre næsebor, mens du lukker venstre med ringfingeren. På samme måde åndes der ind gennem højre næsebor, luften tilbageholdes og der åndes ud gennem venstre næsebor. Det udgør en runde.

Yogaretreat i Tisvildeleje

11 skønne kvinder på retreat i det solrige Tisvildeleje week-enden den 6.-8. maj. Se flere billeder på Studio Flows facebookprofil: <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.220767874601864.64765.139911556020830>





Nye varer i butikken

Det er nu muligt at betale med følgende betalingskort i Studio Flows webshop se (billede).



Meditationsstol

Transportabel meditationsstol. Let at bringe med sig på kontoret, i sommerhuset, yogastudiet osv. Vejer under 2 kg.

Se mere på www.ullasteen.dk

Namasté

Ulla Steen