



Springtime is the land awakening. The March winds are the morning yawn.

Indhold:

Søndagsyoga
Månedens pilatesøvelse
Månedens yoga
Månedens opskrift
Nye varer i butikken

Søndagsyoga på Balladen

På grund af yogarejsen til Oman, er søndagsyoga flyttet til den sidste søndag i februar.

Den 28. februar 2010 kl. 09.00 - 12.00

Program

09.00 - 09.15 Meditation - indre stilhed	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 kaffe, the, kaffe, frugt og chokolade	

Tilmelding på design@ullasteen.dk eller tlf. 29827599.
Pris kr. 300,- som bedes indbetalt på konto 5054-1161811



Månedens pilatesøvelse - Scissors

Styrker mavemuskler, både rectus abdominus (de lodrette) og obliques (de skrå).
Strækker musklerne i benet og smidiggør hoften. Skaber stabilitet i skulderbladene.

Knib bækkenbund og stabiliser lænden (imprint) og løft den øverste del af kroppen
fri af underlaget. Stræk benene mod loftet. Tæerne peger op mod loftet.
Stræk armene op mod anklerne.

På to udåndinger rækker du det ene strakte ben mod kroppen, mens det modsatte
ben sænker sig mod underlaget.

Indånding skifter du benene så de krydser hinanden i midtvejs.

Gentag ca. 8-10 gange.

Afslut med begge ben strakt mod loftet





Månedens yoga - TriYoga

I 80'erne opstod TriYoga, på baggrund af en kvindelig meditationslærer Kali Rays´ spirituelle oplevelser gennem intensiv udøvelse af denne specielle form for yoga. Med tiden blev TriYoga sat i system og blev inddelt i basic, level 1, 2 og 3 - Prana Vidya, Yoga for alle og Flow.

TriYoga er en treenighed af fysiske stillinger, åndedræt og fokus i kombination af flows og statiske stillinger.

Der er ca. 30 TriYoga centre og 500 certificerede TriYoga lærere i over 30 lande.



Min egen frokostsalat

Lækker, sund og mættende salat til ca. 2 personer

- 1 Broccoli uden stok og blade
- 1 æble
- 1 pære
- 1 lille pose cashewnødder uden salt
- 1 håndfuld rosiner
- 1 presset appelsin
- Alt økologisk

Broccoli snittes meget fint. Så fint at den er helt "smuldret"

Æblet og pære rives groft på råkostjernet

Cashewnødderne hakkes groft

Rosinerne blandes i

Appelsinen presses og hældes over

Uhm.....



Yogabutikken

Hofte- og mavevarmeren "KidneyKaren" er nu kommet i forårsfarven lilac.

En lille lækker sag, når man både skal se smart ud og holde varmen.

kr. 149,99

Kig ind på www.ullasteen.dk

Namasté

Ulla Steen