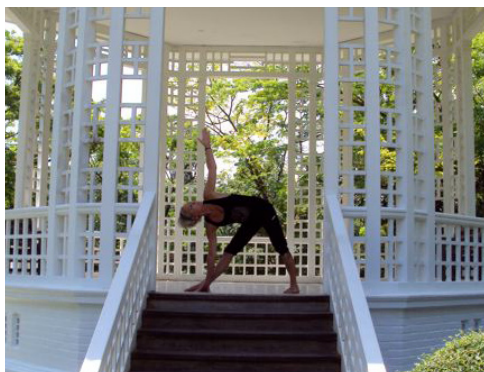


# ULLA STEEN

DESIGNER & YOGAINSTRUKTØR



**Yoga i Singapore**  
**Søndagsyoga på Balladen**  
**Iyengaryoga**  
**Savasana**  
**Avocadosmootie**  
**Økologisk og parabene fri hår- og hudpleje**



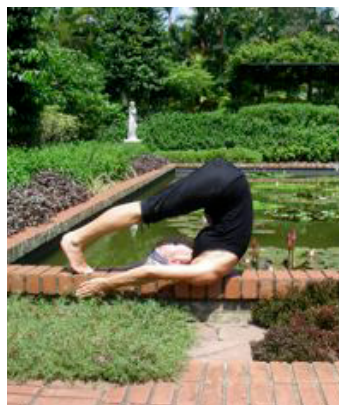
## Yoga i Singapore

I efterårsferien var jeg på yogatur til Singapore. Min veninde, som er bosiddende der, havde anbefalet en Iyengaryogalærer ved navn Joan. Et fantastisk møde med en kompetent og hjertevarm lærer. Hvis din vej en dag falder forbi Singapore, kan jeg kun anbefale at droppe ind hos Joan og deltage i hendes helt specielle fusion af Iyengaryoga og massage.

Adressen er:

International Yoga Centre  
57 Oxley Road  
Singapore 238642

Jeg vil lade billederne tale for sig selv.



## Søndagsyoga på Balladen

Søndag den 1. november på Balladen, Blåbærvænget 10, Thurø.

09.00 - 09.15

Morgenmeditation

10.30 - 11.30

Yoga

09.15 - 10.15

Pilates

11.30 - 12.00

Tratak (lysmeditation)  
og savasana (afspænding)

10.15 - 10.30

Pause med kaffe, the og frugt

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

Tilmelding på [design@ullasteen.dk](mailto:design@ullasteen.dk) eller på tlf. 29827599



### Månedens yogastilart

Hvad kan være mere aktuelt end at beskrive *lyengar yogaen*, efter Singapore....

B.K.S. lyengar er en af de mest kendte yogalærere i verden. I de fysiske stillinger lægges stor vægt på detaljen, kroppens holdning og lige linjer - body-alignment. Præcise anvisninger til hver enkelt stilling, for maximum udbytte og minimering af skader. Et andet kendetegn ved stilen er, at der ofte anvendes redskaber såsom blokke og bæltter. I lyengar yoga står man ofte længe i hver stilling for via vejtrækningen, at komme dybere ind i stillingen.



### Savasana

Jeg har oplevet i min undervisning - ganske sjældent heldigvis - at en enkelt deltager har pakket sine ting sammen, såsnart vi nåede til Savasana (afspænding). Umiddelbart kunne man fristes til at tænke, at nu har jeg trænet min krop, og så "gider" jeg ikke ligge der og "slappe af". Det kan jeg gøre hjemme på sofaen...

Her vil jeg så blot understrege, at de fysiske krævende øvelser kun er halvdelen af en fuldbyrdet yogalektion. Den afsluttende afspænding - Savasana - er en af de vigtigste yogaøvelser.

Det, der gør den store forskel, er vågenhed i stillingen. Du slipper tankerne og fastholder din opmærksomhed, ved at opleve åndedrættet og kroppen som ligger helt stille.

Savasana afhjælper stress, søvnproblemer, depression, nervøsitet o.s.v. I stedet for at snuppe en kop kaffe eller cola som kun er kunstig energi, kan du give dig selv en bevidst pause - og bagefter vil du mærke energien og kreativiteten strømme gennem kroppen.

Teknik: Du ligger dig tilrette på din yogamåtte eller et tæppe på gulvet - ikke i sengen eller på sofaen. Lad ben og arme være let adskilt fra kroppen, med håndfladerne vendt opad. Du kan evt. lægge et tæppe over dig. Sæt ca. 10 min af til denne øvelse. Vær opmærksom på kroppen - stilheden i kroppen, og bliv i denne oplevelse. Bliver du rastløs eller kommer der forstyrrende tanker, så lad dem passere, - bare bliv i stillingen, stille - helt stille.

Du kan evt. benytte et indtalt bånd eller CD til at guide dig ind i stillingen, hvis du ikke lige har din yogalærer i nærheden.

**Avocadosmootie**

Hver dag, inden jeg skulle til yoga hos Joan, gik jeg lige forbi en lille vietnamesisk restaurant og fik en frisklavet avocadosmootie. Den gav en fin mæthedfølelse uden at fylde og tynde maven inden yoga. Den smagte desuden helt fantastisk og alle er nok bekendt med avocadoens ernæringsmæssige fortræffeligheder, specielt det høje indhold af magnesium og sunde fedtstoffer.

- 1 avocado
- 1 glas sød soyamælk
- 1 banan
- 1 kop isterninger
- evt. 1 spsk. honning

**Økologisk og parabenefri hår og hudpleje**

I forbindelse med vores yogaferier på øen Chios i det græske ø-hav, kan man ikke undgå at støde på Mastic træets forunderlige magi. Mastic findes overalt på øen, og ingen andre steder i verden. Her kan man købe alt lige fra Mastic likør til tandpasta. Siden oldtiden har man kendt til Mastictræet helende, bakteriehæmmende og sundhedsfremmende egenskaber, og i dag forarbejdes den klare gele fra træet, til skønne økologiske og parabenefri produkter, som har en unik virkning på hud og hår.

Jeg er faktisk lidt stolt over at kunne sige, at jeg er den eneste i Danmark der forhandler disse produkter, og jeg glæder mig over, at alle nu kan få glæde af den unikke serie.

Kig ind på min hjemmeside [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk) og se alle produkterne. Du sender mig bare en mail med din bestilling, så tager jeg gerne varerne med til dig, næste gang vi mødes til yoga. Hvis du ikke bor lige i nærheden sender jeg selvfølgelig som sædvanlig. Også en god gaveidé.

Namasté

Ulla Steen