

## November 2011



*"The journey not the arrival matters." – T.S. Elliot*

## Indhold

**Søndagsyoga**  
**Yoga for søvnløshed**  
**Ny sæson i Studio Flow**  
**Efteruddannelse i New York**  
**Billeder fra retreatet i Marrakech**  
**Oversigt over kommende yogarejser**  
**Månedens opskrift**  
**Nyt i butikken**



### Søndagsyoga

Søndag den 6. november 2011

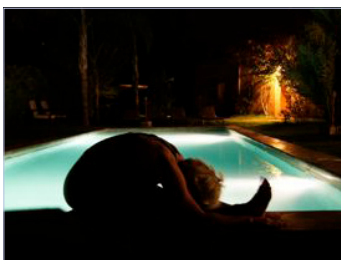
*Tema:* Søvnløshed

*Tid:* Kl. 09.00 - 12.00

*Sted:* Studio Flow

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

*Tilmelding:* [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk)



### Yoga og søvnløshed

Du kender det sikkert.... du ligger i sengen, vender og drejer dig, bliver mere og mere desperat, da du ved at bunker af arbejde venter på dig, og uden en god nats søvn, vil morgendagen fremstå som et mareridt. Jo mere du stresser over at der nu kun er 2 timer til vækkeurets bimlen og bamlen, jo mindre er muligheden for at falde til ro!

Efter en nat med minimal søvn, er du ufocuseret og "letantændelig" på jobbet, og bare tanken om endnu en "Night of Living Dead" gør,

at den følgende nat falder du heller ikke i søvn - en selvopfyldende profeti....!

Kaffe, alkohol er ikke dine bedste venner i denne situation. Koffeinholdige drikke giver dig et kick i løbet af dagen, men er dine værste fjender sidst på dagen. Alkohol får dig til at falde hurtigt i søvn, men søvnkvaliteten er ringe, og du vågner i løbet af natten - er tørstig, skal tisse eller i værste fald - har hovedpine og tømmermænd.

Men selv om kaffen erstattes med the og alkoholen hældes i vasken, er det ikke sikkert at søvnen automatisk indfinder sig. Tankerne myldrer stadig rundt i hovedet, og jo mere du prøver at stoppe dem, jo flere dukker op!

Endnu en gang må vi ty til yogaen, da det bedste middel mod søvnløshed er yoga og meditation. Det fuldkomne åndedræt får nervesystemet i ro, blodtrykket sænker sig og tankerne opløses som sæbebobler og forsvinder.

Der er forskellige asanas som er fantastiske at udføre sidst på dagen og dermed, helt uden giftige kemikalier og kortvarigt virkende nydelsesmidler. Roen og afspændtheden indfinder sig - og i sidste ende - også en fredfyldt nats søvn. Som eksempler kan nævnes: Shavasana, Halasana, Balasana og som på billedet Trianga Mikhikapada Pashcimottanasana.

Tema for denne måneds søndagsyoga er Søvnløshed, så hvis ovenstående rammer ind i din situation, så kunne det måske være noget for dig!



### **Ny sæson i Studio Flow**

Pr. 1 december starter vintersæsonen i Studio Flow.

Der vil være enkelte af efterårets hold der ligger ind i den første uge af december, men tilmeldinger til holdtræning skal gerne være i hus sidst i november.

Holdplanen er den samme som i efteråret.

Se dette link: <http://www.ullasteen.com/html/aktiviteter.html#holdplan2>

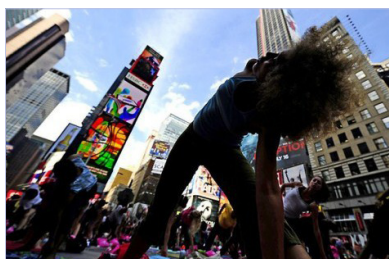
Ventelisterne er ikke gældende for den nye holdplan.

Juleferie og vinterferie bliver lagt til i den sidste ende, således der som vanligt ved holdtilmelding, er 12 mødegange. D.v.s. at sidste vintermødegang bliver først i marts.

Udover holdtilmelding er der selvfølgelig mulighed for ubegrænset adgang og klippekort.

Juleferie 23. december 2011 - 1. januar 2012 begge dage incl.  
Holdstart mandag 2. januar 2012  
Vinterferie uge 8

Tilmelding: [yoga@ullasteen.dk](mailto:yoga@ullasteen.dk)



### Yoga i New York

Den 19. - 25. november 2011 er jeg på yoga efteruddannelse i New York.

I den uge vil Ida Heinesen og Lucas Steen tage de fleste af mine lektioner sammen med jer.

Jeg håber I vil tage godt imod dem, og så glæder jeg mig til at komme tilbage med ny inspiration til Studio Flow.

Pr. 1. november kan Ida's og Lucas program ses på min hjemmeside. Der vil ligeledes ligge en kopi i Studio Flow.



### Billeder fra Marrakech

12 yogier havde en helt fantastisk tur til det eksotiske og smukke Marrakech. Vejret var fantastisk - 35 gr. i skyggen...!! dog med en enkelt gråvejrsdag sidst på ugen. Der blev dyrket yoga 3 gange daglig, shoppet i Medinaen og spist vidunderlig mad, grinet og hygget.

Billeder fra turen vil blive lagt ind på min hjemmeside i løbet af week-enden. Kan du ikke vente, så gå ind på Michelle Hviids blog og se billeder og kommentarer til turen.

Bare klik på linket herunder:

<http://michellehviid.dk/2011/10/postkort-fra-marrakech/>



### Oversigt over kommende yogarejser

*11. november - 13. november 2011*

Rømø - Fuld booket

*19. januar - 28. januar 2012*

Sri Lanka - 3 pladser tilbage

*Vinterferien uge 8, 2012*

Oman - 2 pladser tilbage

*Efterårsferien uge 42, 2012*

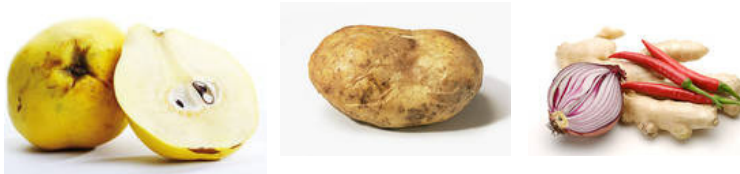
Marrakech, Marokko - 12 pladser tilbage

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

Tilmelding kan ligeledes foretages på hjemmesiden [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk)

## Månedens opskrift

Kvæde/kartoffelsuppe



1/2 kg løg  
 2 fed hvidløg  
 1 kg kartofler  
 1 - 2 skrællede kvæder  
 saft af en ingefær  
 1 chili  
 1 tahiti vanillestang  
 piskefløde  
 salt og peber  
 Olivenolie

Løgene simrer i den varme olie et kvarters tid inden de skrællede kartofter og kvæder tilsættes. Kogene vand hældes ved, så det dækker kartofler og kvæder. Chili tilsættes (skræbes fri for kerner) salt og peber.

Koges 1 time

Blendes, og lige inden servering tilsættes vanille, ingefærsaft og lidt piskefløde.

Bon appetit!

## Nyt i butikken

Benvarmere i merino uld fra Arabesque med guld og sølv effekt

Bløde tæpper i bambus og bomuld

Limited edition Eye Mask fra Holistic silk med duft af lavendel.

Se mere på [www.ullasteen.dk](http://www.ullasteen.dk)



Namasté

Ulla Steen