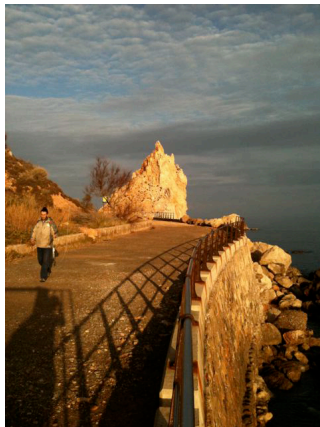


Oktober 2011



"Lykkens dør åbnes indefra, udefter" - Søren Kierkegaard.

Indhold

Søndagsyoga v/ Ulla Steen
Detox yoga
Lørdagsyoga v/ Ida Heinesen
Yogaretreat Sri Lanka
Yoga- og oplevelsesrejse til Oman
Efterårsferie
Æblesuppe med ingefær
Nyt i butikken



Søndagsyoga v/ Ulla Steen

Søndag den 2. oktober 2011

Er du interesseret i at starte en morgen yoga praksis, eller er du allerede i gang og har lidt svært ved åndedrætsøvelser og bagudbøjninger, så er muligheden for yderligere fordybelse tilstede:

Emne: Detox yoga
Tid: kl. 09.00 - 12.00
Sted: Studio Flow
Pris: Kr. 320,- incl. grøntsagssuppe, the og frugt

Tilmelding: yoga@ullasteen.dk eller tlf. 29827599



Detox yoga

Når man læser om detox, er det ofte i forbindelse med at man i en måned kun skal leve af flydende væsker, for at blive rensset godt igennem. Det er slet ikke nødvendig - kroppen renser ud hver dag, og gennem yoga kan man give denne proces et ekstra skub.

Al yoga er udrensende, men Studio Flows detox morgen yoga program er sammensat således, at de forskellige asanas retter sig

specifikt mod hjerte/karsystemet, fordøjelsesorganerne, lymfesystemet og de endokrine kirtlers hormonproduktion.

Den øgede blodcirkulation der opstår gennem disse øvelser, bringer et øget iltindhold til cellerne og bærer affaldsstofferne bort. Lymfesystemet samler intracellulær væske fra kroppen, bringer det til lymfekirtlerne, rensede de skadelige stoffer såsom bakterier og andre skadelige elementer, inden det returneres til blodbanerne. Under optimale sundhedsforhold fungerer dette system perfekt. Men med fast-food, alkohol, stress og andre belastende faktorer i hverdagen, kan kroppen godt have brug for en hjælpende (yoga) hånd.

Et veltilrettelagt yogaprogram vil altid indeholde stræk, drejninger, omvendte stillinger o.s.v. for på denne måde at nå de dybere liggende muskelgrupper. Disse afstemte bevægelser masserer de indre organer, stimulerer fordøjelsessystem- og hormonomproducerende kirtler såsom skjoldbruskkirtel, bugspytkirtel, binyrer, æggestokke, testikler, hypofysen og pinealkirtlen - områder som løb, cykling og andre motionsformer ikke når på samme måde.

Hertil kommer åndedrættet, hvor vi anvender Bhastrika og Kapalhati åndedrættene til yderligere at massere og stimulere cellefornyelse og lungefunktion. Den store åndedrætsmuskel Diaphragma bliver stærkere, så vi er i stand til at indtage mere ilt og udskille tilsvarende mere kuldioxid. På engelsk hedder disse åndedrætsøvelser "shining face", da de giver en sund og levende glød til huden.

Denne detox praksis ligger i Studio Flow om morgenen, da maven er tom og kroppen er afspændt efter en lang nats søvn. Fordøjelsessystemet og dit mentale jeg forberedes til dagens indtagelse af både føde og indtryk, og bliver bedre i stand til at fordøje begge dele.

Clear mind, clear body

Lørdagsyoga v/ Ida Heinesen

Lørdag den 8. oktober 2011

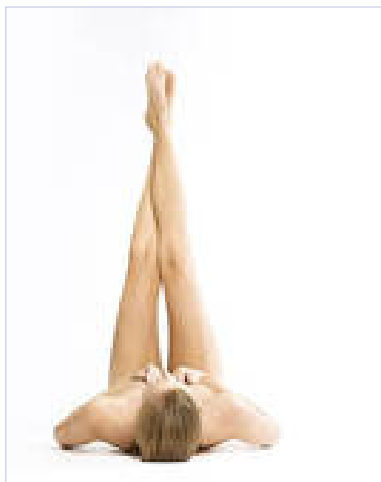
Emne: Lænd, hofter, ben og fødder

Tid: Kl. 09.00 - 10.30

Sted: Studio Flow

Pris: Kr. 150,-

Tilmelding: idaheinesen@gmail.com





Stranden på Sri Lanka

Yogaretreat på Sri Lanka i januar

Efter en sommer med konstant regn, er der ikke noget bedre, end at glæde sig til en helt unik rejse under solrige himmelstrøg.

I januar - hvor vejret er helt perfekt på Sri Lanka - udbydes 9 dages yogaretreat med ophold på det smukke "The Garden House"
- <http://www.thegardenhousesrilanka.com/>

Prisen er usædvanlig rimelig, så har du lyst til at følges med os, er der endnu ledige pladser, men du skal nok ikke vente for længe, da tilslutningen har været rigtig fin (-:

Se billeder og detaljeret program på <http://www.ullasteen.com/html/yogarejser.html#SriLanka>

Rejsetidspunkt: 19. januar 2012 - 28. januar 2012

Pris: kr. 5.625,- incl. helpension, ophold i luksuriøse dobbeltværelser og transfer fra lufthavn i taxa, excl. flybillet.

Tilmelding: yoga@ullasteen.dk eller tlf. 29827599



Yoga- og oplevelsesrejse til Oman

Uge 42 - vinterferien 17. - 27. februar 2012

Gennem mine yogarejser- og retreats gives deltagerne tid til at fordybe sig i deres yogapraksis - eller måske starte en yogapraksis. Kroppen får mulighed for at åbne, forandre, rense og afspænde på et ophold, hvor det kun handler om at forkæle sig selv. Det kan sammenlignes med en ugelang helkroppsmassage.

Omanrejsen er ingen undtagelse og så alligevel..... Forkælelsen, forandringen og afspændingen, der skærpes gennem yogaen, forstærkes af fantastiske oplevelser blandt springende delfiner, ørkenens uendelige vidder, fiskemarkedets farver og duftene der indhyller dig i tusind og een nats stemning.

Og hvem ville ikke elske at starte morgenen med blid yoga på stranden til lyden af Det Indiske Ocean. Meditation under ørkenens diamantbesatte stjernehimme eller den brændende solopgang, der rejser sig som en ildkugle over sandets horisont.

Rejsen arrangeres i samarbejde med grafiker Sten Georg og keramikker Ulla Sonne

Programmet kan downloades ved at trykke på dette link:
<http://www.ullasteen.com/html/yogarejser.html#Oman> og tryk på:
"Se hele programmet her"



Efterårsferie

Studio Flow holder lukket i uge 42.
Se alle fastlagte feriedage www.ullasteen.com

Alle hold, klippekort og ubegrænsede adgangskort vil blive godskrevet en uge.

Turen til Marrakech er planlagt til den uge, og det er med stor taknemmelighed jeg tager afsted med et fyldt hold.

Æble/Ingefær suppe



En grydefuld æbler befries for kernehus (de behøver ikke at blive skrællet) og varmes op i en gryde med 1/2 liter æblesaft, lidt citronsaft og 1 god stang vanille.

Æblerne koges helt møre - ca. et par timer - og hældes gennem en sigte. Hjælp æblemassen gennem sigten ved at røre i massen med en grydeske. Sukker tilsættes og suppen varmes op. Lige før kogepunktet tilsættes et par spsk. ingefærssaft og suppen serveres med en klat flødeskum på toppen.

Kan bruges som dessert eller en god "varmer" efter en frisk efterårstur ved vandet eller i skoven.

Bon appetit!

Nyt i butikken

Lækker vest fra Dimensione Danza og spændende nye yogamåtter .

Kig ind i shoppen der aldrig har lukket.

www.ullasteen.dk



Namasté

Ulla Steen

