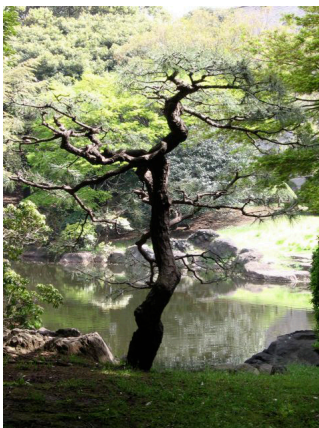


## September 2011



### Indhold

**Søndagsyoga ved Ulla Steen**  
**Lørdagsyoga ved Ida Heinesen**  
**Efterårets holdstart**  
**Yoga og rygsmerter**  
**Oplevelses - og yogarejse til Sri Lanka**  
**Månedens opskrift**  
**Nye varer i butikken**



### Søndagsyoga ved Ulla Steen

Søndag den 4. september 2011

*Sted:* Studio Flow, Bagergade 16  
*Tid:* Kl. 09.00 - 12.00  
*Focus:* Ryggen  
*Pris:* Kr. 320,-

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



### Lørdagsyoga ved Ida Heinesen

Lørdag den 17. september 2011

*Sted:* Studio Flow, Bagergade 16  
*Tid:* Kl. 09.00 - 10.30  
*Focus:* Nakke og skuldre  
*Pris:* kr. 150,-

Tilmelding nødvendig på [idaheinesen@gmail.com](mailto:idaheinesen@gmail.com)



## Efterårets holdstart

Mandag den 5. september 2011 starter alle hold op igen. Har du ikke fået dig meldt på et hold, kan du nå det endnu. Bemærk dog, at enkelte er ved at være overtegnede. Der er også mulighed for ubegrænset adgang i enten 1, 2, 3, 6 eller 12 måneder og selvfølgelig 10-turs klippekort. Dine sommerklippekort gælder indtil 1. oktober som supplement til din primære tilmelding.

Se mere på: <http://www.ullasteen.com/html/aktiviteter.html#holdplan2>



## Yoga og rygsmerter

Hvis du har et rygproblem, er det bedst at konsultere din læge før du går igang med yoga. Herefter er det ligeledes en god ide, at tage en snak med din yogalærer om problemet, således hun/han kan hjælpe dig med at vælge det rigtige program og evt. stille hjælpemidler til rådighed for dig.

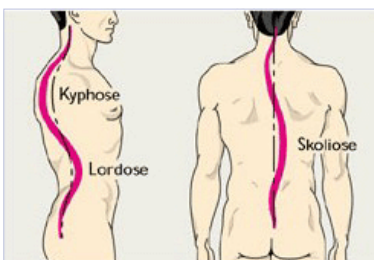
**GÅ ALDRIG I GANG MED AT TRÆNE EFTER EN BOG ELLER EN DVD, UDEN FØRST AT HAVE TALT MED DIN LÆGE ELLER YOGALÆRER!!!**

Nøgleordet: Balance



De elever der går på mine hold, har nok hørt ordet "Balance" de første 100 gange (-: Men det betyder også alt for kroppen, at der er balance mellem styrke og smidighed. Her er ryggen ingen undtagelse. Mange mennesker har spændinger i ryg, nakke og hofter, som påvirker ryghvirvlerne negativt. Dette udløser ofte smerter, der igen får kroppen til at stresses og spænde op.

Yogaens asanas løsner og giver øget blodgennemstrømning til muskel- og knoglevæv. Genopretter styrken i musklerne som dermed langsomt over tid, trækker skeletstrukturen på plads. Dertil kommer åndedrættet, hvis det bliver brugt rigtigt, ligeledes løsner og afstresser muskulaturen. Åndedrættet er sindets sprog til kroppen og omvendt. Er åndedrættet hektisk og hurtigt (som det ofte er ved smerter og stress), spænder kroppen. Er åndedrættet dybt og roligt, afspændes kroppen. Det rolige dybe fuldkomne yogaåndedræt bruges bevidst i yogaen, hvilket gør at kroppen får mulighed for at restituere. De indre organer, endokrine kirtler, immunforsvar og venesystemet (hjerter/kar) styrkes, huden får glød og stressniveauet dæmpes.



Eksempler på rygproblemer som yoga har en gavnlig virkning på er illustreret på tegningen.

Kun eksempler - de fleste rygproblemer profiterer af yogaens styrke- og smidighedsøvelser.

Men husk altid at lytte til kroppen og arbejd dig langsomt frem. Husk på hvor længe du har haft dine rygproblemer - lige så længe skal du nok regne med at det tager for at få dem genoprettet.

Mandag aften er der mulighed for at melde sig til Yin yoga i Studio Flow, hvilket vil være anbefalelsesværdigt, hvis man har ryg, nakke eller lændeproblemer. Alle kan dog få meget ud af denne gren af yogaen - uanset fysisk form. En fantastisk genopbyggende yoga - både for krop og sind... og så hjælper den også mod søvnløshed...

Se holdplanen på <http://www.ullasteen.com/html/aktiviteter.html#holdplan2>



## Oplevelses- og yogarejse til Sri Lanka

Januar 2012

I samarbejde med C&C travel og Berlingske medier arrangeres der i januar 2012 yogarejse til Sri Lanka.

Rejsen indeholder en rundrejse i Sri Lankas fascinerede og smukke landskaber og kulturer og afsluttes med en uges afslappende yoga på et luksushotel tæt på strand, men i private omgivelser.

Se mere på:

<http://www.lidtmere.dk/anbefaler/yoga> og <http://www.ullasteen.com/html/yogarejser.html#SriLanka>



## Månedens opskrift

Æble Pære Blomme tærte

I september hænger frugterne fuldmodne på træernes grene. Denne tærte kan tilberedes med alle de frugter du har lyst til. Jeg har lavet den med æble, pære og blomme - og det kan anbefales!

2 æbler  
2 pærer  
4 blommer  
1 stang tahiti vanille  
1 spsk. honning  
3 spsk rå sukker  
50 g marcipan  
50 g havregryn  
1-2 spsk hakkede mandler  
½ tsk kanel  
50 gr. smør

Kom blommerne i en gryde med vanille og kog dem til de er flydende. Sød massen med honning, når den er kølet lidt af. Fjern stenene. De fintskårne æbler og pærer puttes rå i den varme blommemasse.

Den revne marcipan blandes med sukker, kanel, havregryn,

mandler og smør. Put frugterne i en smurt tærteform og smuldr dejen over. Bages ved 200 gr. i ca. 25 minutter. Serveres med flødeskum eller creme fraiche.

Nemt og lækkert!



## Nye varer i butikken

Holistic silk

Lavender eye mask til herrer.

Ensfarvet sort med fast strop. Perfekt gave til manden der rejser meget og har brug for søvn i flyet - eller hjemme... (-:

Fås også til kvinder i pastelfarver.

Dimensione Danza

Nye lækre efterårsvarer - jakker, bukser og bluser

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



Namasté

Ulla Steen

