



Kære yogaelev

Så er december måned nær, årets sidste måned, og julen og nytåret nærmere sig. For mange vækker juletiden både glæde og forventninger om at se familien, få og give gaver, at nyde hinandens selskab, holde lidt ferie og skulle indstille sig på et nyt år. For andre vækker den et savn og en længsel efter ens kære, og der kommer minder, om det der var engang, og som af forskellige årsager nu er anderledes. Det er en tid, hvor de fleste af os har "noget på spil". Måske har vi bestemte forestillinger om, hvordan julen skal være, og bliver udfordret, hvis der sker forandringer. Det er en tid hvor følelserne blomstrer. Midt i dette sammensurium af følelser og forventninger, kan det være godt ind imellem at trække sig lidt, bare et øjeblik, og vende sin opmærksomhed mod vejtrækningen. At blive den der iagttager livet i kroppen og som intet skal foretage sig men bare læne sig lidt tilbage og sanse, at vejtrækningen sker. På den måde bliver vejtrækningen det anker, som forbinder dig til NUET – og så kan følelser og tanker få lov til at passere forbi, som skyerne på himlen. I dette følelsesunivers kan det være en hjælp at huske på Rumis kloge ord:

"Listen with ears of tolerance! See through the eyes of compassion! Speak with the language of love."

Vi vil mødes de kommende 3 uger til yoga. Yogacentret har lukket for de ugentlige yogaklasser fra fredag den 18. december til mandag den 4. januar, hvor sæsonen starter op på ny. Den sidste gang vi mødes bliver du, ligesom sidste år, guidet gennem en lang yoga nidra. Så du kan allerede nu begynde at overveje, hvad din Sankalpa, din intension for det nye år, skal være.

Fredag den **11. december** mellem 14-17 holder jeg en reception i Kronprinsessegade 22, sammen med Ulla Stenfors. Du er hjertelig velkommen. Af hensyn til indkøb må du gerne give mig en melding, hvis du kommer, seneste mandag den 7.12, enten pr. mail eller på facebook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=1673380299585283&ref=ts&fref=ts>



Til dig som er elev tirsdag kl. 17:00 i Valby:

Iben (indehaver af YOGA i Valby) har skrevet en mail til dig omkring fremtiden for tirsdagsholdet. I store træk handler den om, at Iben underviser 3 tirsdage i januar, hvorefter Christin tager over. Iben tilbyder b.la. at formidle plads til dig, som gerne vil fortsætte til yoga tirsdag eller på en anden ugedag. Læs mere i mailen, som jeg sender til dig efter dette nyhedsbrev. Husk på, at du kan benytte december måned til at tage en yogaklasse hos en af de andre yogalærere i Valby, hvis du har tid og lyst.

Jeg glæder mig til at se dig igen til yoga i december, og jeg vil NYDE at undervise dig de kommende tre uger.

Kærlig hilsen - Hanne



Kurser og workshops 2015-2016

Workshop i Valby, vinter 2015

YIN YOGA, TRATAK OG MEDITATION

Fredag den 18. december kl. 16:30-19. Pris: kr. 350,-

I tiden frem til vintersolhverv bliver dagene mørkere og lyset kan blive en savnet ven i vores hverdag. På denne workshop vil vi bruge lyset (i tratak) til at opløse mørket for en stund, og vi giver krop og sind ekstra omsorg og næring gennem yin yoga og meditation.

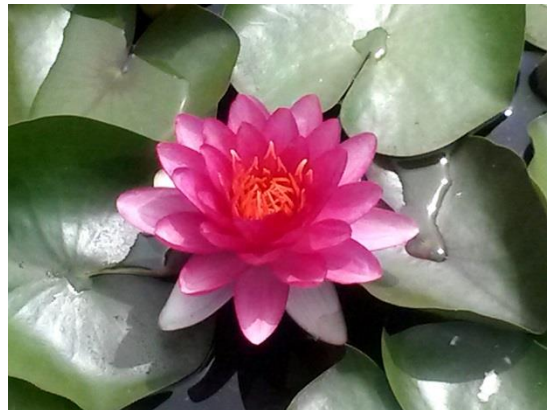
Kurser i Kronprinsessegade 2016

Lørdag den 6. februar kl. 14-17: **Restorative yoga**

Lørdag den 12. marts kl. 14-17: **Yin yoga og meditation**

Lørdag den 2. april kl. 14-17: **Restorative yoga**

Søndag den 22. maj kl. 14-17: **Yin yoga og meditation**



MINDFULNESS, MEDITATION OG RESTORATIVE YOGA

Forløb over 6 fredage, i samarbejde med Gigtskolen. Forår: d. 4, 11, 18 marts og 1, 8, 15 april kl. 11-13:15

EN NY START afholdes for 3. gang, i 2016 både i København og på Sydsjælland

I Kronprinsessegade den 25-26. juni og i Præstø 6-7. august.

Kurset afholdes igen i samarbejde med yogalærer Sussie Jensen. *Mere information senere*

SOMMER I KØBENHAVN 5 DAGE MED YOGA, MINDFULNESS OG MEDITATION

Mandag d. 15.8 til fredag d. 19.8 kl. 10-13:00. *Mere information senere*

Workshop i Køng Husflidsskole

Søndag den 28. februar kl. 10-13: **De 5 tibetanere**