

# Kære yogaelev

Årets sidste vintermåned er her, februar måned, som altid synes så bar i sine grå nuancer. Og vi venter nu på foråret. Men, i denne sidste vintermåned findes også en klarhed, en stilhed, som vi kan bruge i yogaen – til at lytte indad og vente på et svar. Denne stilhed og lytten bruger vi, når vi spørger os selv om, hvad vores intension er med yogaen i dag. Lige nu.

Jeg må låne Erich Schiffmann ord endnu engang:

”Yoga er en måde, hvor du kan bevæge dig ind i stilheden for derved at opleve sandheden om, *hvem du er...*  
Det handler om at lytte indad efter vejledning hele tiden, og så være modig nok og tillidsfuld nok til at gøre det du tilskyndes til.”

I hverdagen er det måske også muligt, indimellem, at finde stunder, hvor vi kan lytte i stilhed(en), vågne og nærværende, og sanse os selv lige nu. At bruge åndedrættet, indåndingen, pausen, udåndingen, pausen – til at lande lige der, hvor vi er lige NU. Åndedrættet, som et bindeled mellem krop og sind. Åndedrættet kan både løfte os og lande os, det kan trække os ud, åbne os op og samle os sammen igen, lukke. Det har begge kvaliteter.

Det vil vi tage os tid til at sanse i den kommende uge, åndedrættets natur.

## **I næste uge, uge 7, er der vinterferie og ingen yoga undervisning.**

Vi ses igen i uge 8, som starter med mandag den 22. februar.

Jeg glæder mig til at se dig i løbet af ugen i Kronprinsessegade.

Kærlig hilsen

Hanne



## *KURSER 2016*

### **EN NY START**

Kronprinsessegade d. 25-26 juni  
Præstø d. 6-7 august  
*Mere info på hjemmesiden*

### **MINDFULNESS, MEDITATION OG RESTORATIVE YOGA**

Forløb over 6 fredage kl. 11-13:15  
*Mere info på hjemmesiden*

### *Workshop i Kronprinsessegade*

#### **YIN YOGA OG MEDITATION**

Lørdag d. 12.3 kl. 14-17 (400 kr.)

#### **RESTORATIVE YOGA**

Lørdag d. 9.4 kl. 14-17 (400 kr.)

#### **YIN YOGA OG MEDITATION**

Søndag d. 22.5 kl. 14-17 (400 kr.)

### *Workshop i Køngs Husflidskole*

#### **DE 5 TIBETANERE**

Søndag den 28.2 kl. 10-13:00 (350 kr)

### *Til sommer*

#### **SOMMER I KØBENHAVN**

#### **MINDFULNESS, YOGA OG MEDITATION**

UGE 33: d. 15-19 AUGUST

*Mere info senere*

**Du finder også yogacentret på facebook:**

**Dansk Yoga Center i Kronprinsessegade**