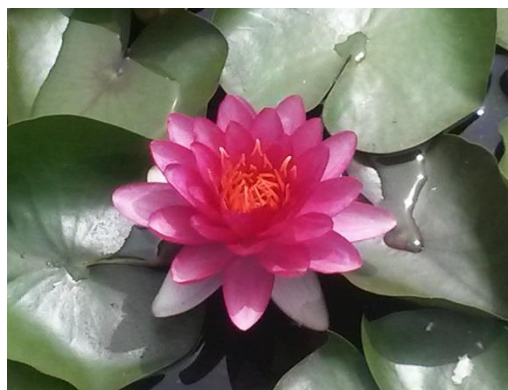


Kære Yogaelev

Jeg håber, at du har haft en glædelig jul – lige som du godt kan lide den.

Måske har du ikke fået lavet så meget yoga i julen – sådan går det ofte, når vores vante rytme bliver brudt. Selvom benene kalder på et lår- eller hasetræk og lænden på blide bagudbøjninger, kan det være svært at efterleve hjemme på stuegulvet. I morges fandt jeg tid til en times yoga, jeg valgte mange af mine yndlingsstillinger. Hvor er det DEJLIGT at mærke yogaens virkning. At mærke kroppen blive mere fleksibel, levende og energifyldt efter hver yogastilling og at fornemme, hvordan denne følelse forplanter sig til sindet som glæde, nærvær og overskud. Det er dét, som yoga kan, og mon ikke, at det er derfor, at vi snart mødes i Kronprinsessegade og tager hul på en ny yogasæson? Jeg glæder mig!



Den nye yogasæson byder på en ny start for de fleste af os. Nogle starter til yoga for første gang i Kronprinsessegade og skal lige finde sig tilrette her, andre skifter yogalærer og skal lige vænne sig til den nye lærer... mig ☺. Der kommer måske også nye øvelser, formuleringer og vinkler på yogaen, som hoved og krop lige skal "smage på". Så, lad kroppen og sindet møde yogaen og alt det nye med en nysgerrighed og åbenhed – på samme måde som du tager i mod det nye år.

PRAKTISK INFO:

Aftenhold (kl. 16:30 og 18:15): husk, at overføre januar måneds kontingent senest den 1. januar 2016, se vedhæftede fil vedr. priser, kontonummer mm. Kontant afregning modtages helst ikke.

Når der undervises på aftenholdene, flytter de grå måtter ud i omklædningsrummet. Du er velkommen til at hente en, hvis du eks. har ondt i ryggen og har brug for mere støtte end det, den skridsikre måtte giver. Yogaundervisningen vil ofte være sat sådan sammen, at skum måtten vil være i vejen, og det vil virke forstyrrende på dit flow, for din og de øvrige yogapraksis, hvis du flere gange undervejs er nødt til at rejse dig og flytte rundt på yogamåtterne. I stedet kan du lægge et foldet tæppe ovenpå skridmåtten, hvis du har brug for mere støtte. Et tæppe er nemt lige at skubbe til side, fylder ikke så meget. Det gør jeg ofte også selv i min yogapraksis, og det virker ikke forstyrrende. Når vi når frem til afspændingen, kan du evt. hente skum måtten, så du kommer til at ligge mere blødt. I løbet af januar måned bliver der indkøbt nye skridsikre måtter til yogacentret, og de vil være lidt tykkere end de nuværende.

På de **hensynstagende hold** gennem Gigtskolen bliver skum måtterne liggende, ligesom du er vant til.

Sluttelig vil jeg ønske dig et kærligt og lykkebringende nytår.



Kærlig hilsen

Hanne