

# Kære yogaelev

Igennem yoga øver vi os i at blive i nuet, ikke at fastholde det der var, men at være med det der er. Hele tiden øver vi os på at være til stede, lige nu. Og når vi så opdager, at vi er taget på rejse med en tanke, en fantasi, så vender vi kærligt opmærksomheden tilbage til os selv, til kroppen, åndedrættet, vores intension. Igen og igen.



Når foråret kommer – og nu ER det altså på vej, bliver lyset skarpere, alt bliver mere klart og træder tydeligere frem. Vi inviteres ud i lyset igen, ud fra vores vinterhi, mørket - inviteres ud og møde verdenen på ny. Alt det lys kan være skræmmende efter en lang vinters mørke. Lyset kan nærmest synes, som en projektør, som lyser ens vinterblege hud op, og det kan føles som om, at alt kommer frem i lyset. De ekstra kilo, der er kommet på i løbet af vinteren, bliver afsløret - men også overvejelser og beslutninger, som har fyldt i vinterens mørke, træder frem. Foråret kalder os UD fra vores huler, og kræver åbenhed, handling og mod! At træde frem i lyset igen, som den vi er, lige nu, efter en lang vinter... måske er der sket nogen forandringer i løbet af vinteren? Måske har du ændret dig, skiftet perspektiv? Det kræver stort nærvær og vågenhed ikke bare at fortsætte, som man altid har gjort. Og, det kræver både åbenhed og nysgerrighed at opdage de små ændringer, som måske er vokset frem i vinterens mørke.

Du kan bruge foråret til at sætte lys på – dig selv. Hvad kan du egentlig lide? Hvad gør dig glad? Hvad gør dig hel? Hvad sker der, hvis du ændrer på dine vaner? Prøv at cykle en ny vej på arbejde, gå på græsset i stedet for på stien, bestil en ginger ale i stedet for en kop kaffe, nyd solens stråler på en bænk i pausen, i stedet for at vælge kantinen, som du plejer – eller noget andet, uvant. Brug dette forår til at vågne op og mærke dig selv, og livet, på ny. Præcis på sammen måde som, når du hver uge sanser din krop og dit sind igennem din yogapraksis, nærværende, undersøgende og åbent. Igen og igen mærker du, hvordan det står til, lige nu.

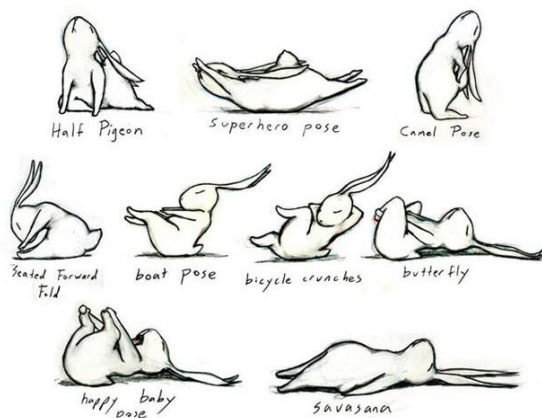
## Praktisk info:

Husk, det er tid til at indbetale dit månedlige yogakontingent, hvis ikke du allerede har betalt.

Der er stadig plads på workshoppen YIN YOGA OG MEDITATION den 12. marts, se vedhæftede fil.

Der er oprettet en Facebook gruppe: [Dansk yoga Center – yoga i Kronprinsessegade](#). Du er velkommen.

Hjemmesiden bliver løbende opdateret med kurser. Der er en artikel på vej om sidste års "En ny start".



## Der er undervisning i dagene op til påske.

Hvis du holder påskeferie, og må aflyse din ugentlige yogaklasse, kan du lade dig inspirere til at bruge dette lille påske-yogaprogram på ferien ☺

Jeg glæder mig til at undervise dig igen i næste uge.

Kærlig hilsen  
Hanne