

# Kære Yogaelev

December er nær og julen og et nyt år venter lige om hjørnet. Snart tager vi afsked med 2016 og byder 2017 velkommen. December måned er hjerternes tid, både i den ydre og indre verden. Der er en øget følsomhed i denne tid, som vi kan bruge, vågent og nærværende, og favne hinanden med.

Afslutningen af 2016 markerer også mit første år som indehaver af Dansk Yoga Center i Kronprinsessegade. Jeg har lyst til at sætte et par ord på vores ugentlige møde omkring yogaen, på de processer der sættes i gang, når vi laver yoga – set ud fra min vinkel på yoga.

Når du laver yoga skærper du din sensitivitet og empati. Du sanser hver uge, i starten af din yogapraksis, hvordan din krop har det og hvordan din sindstilstand er, og med afsæt i denne sansning, vælger du din intensjon for din yogapraksis.

Gennem din praksis bliver du bedre til at nærme dig selv, i det din kontakt til dig selv bliver større. Når du giver dig selv mere næring, bliver overskuddet større til at favne livet med alle sine facetter. Denne øgede sensitivitet, denne rækken indefter, skaber grobund for kvaliteter som omsorg og medfølelse, i første omgang for dig selv i de 90. minutter yogaklassen varer. Når vi formår at have medfølelse og forståelse for vores egne mønstre, ressourcer og sårbarhed, bliver vi også bedre til at se dem hos andre. Vi bliver bedre til at genkende de samme mønstre og reaktioner hos andre, og herved sættes der lys på "skyggerne" i os. Det kan sammenlignes lidt med Kejsers nye Klæder; vi øver os i at se os selv og hinanden, som den vi er, uden at dømmes og vurdere, men bare rumme det der er – lige nu.

Tak fordi du har taget så godt i mod mig i Kronprinsessegade. Det er en stor glæde for mig at undervise dig i yoga hver uge.

Kærlig hilsen, Hanne

## PRAKTISK:

Vedhæftet er info filen fra Dansk Yoga Center. Der er ingen prisændringer i den kommende forårs sæson.

Overvejer du at stoppe til yoga, må du gerne give mig besked, så jeg kan tilbyde din plads til en anden på ventelisten.

Vedhæftet er et gavekort til en gratis yogalektion på et hold gennem Gigtskolen. Man behøver ikke at have gigt for at deltage på holdet, men blot behov for blid, hensynstagende yoga. Du er velkommen til at forære gavekortet til en, som har lyst til at prøve blid yoga.

## KURSER/WORKSHOPS 2017

7. januar kl. 10:00 – 16:00  
Yin & Yang (udsolgt)

5. februar kl. 10:00 – 13:00  
Restorative yoga

11. marts kl. 10:00 – 13:00  
Yin yoga & meditation

22. april kl. 10:00 – 13:00  
Restorative yoga

20. maj kl. 10:00 – 13:00  
Yin yoga & meditation

16. – 18. juni  
Weekend Retreat  
Villa Fjordhøj i Skælskør

5. – 8. oktober  
Yin & Yang  
Mellemrummet på Samsø

Mere info på hjemmesiden:  
[www.danskyogacenter.dk](http://www.danskyogacenter.dk)

## NYE HOLD:

**Hold for gravide:**  
Opstart december 2016.  
Del gerne, hvis du har en gravid veninde eller kollega ☺

**Morgen yin og meditation**  
Opstart 23. februar  
torsdage kl. 8:00 – 9:15

