

# Kære Yogaelev

**”Det eneste konstante i livet er forandring”** sagde den græske filosof Heraklit for 2500 år siden. Alt er i bevægelse, omkring os og inden i os. I yogaen observerer vi vores følelser og tanker, vi ser dem ændre sig hele tiden, og vi øver os i ikke at holde fast i dem. Vi øver os i at slippe kontrol, og lytte til det som er, observerende og ikke dømmende. Når et nyt år ligger foran os, så er kun et helt sikkert, at det vil bringe forandring med sig. Lad os byde 2017, og alt det nye som ligger og venter, hjertelig velkommen.

Vi begyndte allerede yoga undervisningen i uge 1. i år, og holdene var næsten fyldte. Også **Yin & Yang** workshoppen den 7. januar var fyldt med Yogier i alle aldre. I 5 timer lavede vi både stille og dynamisk yoga, vi havde stunder med meditation og kontemplation, hvor vi tog afsked med 2016 og skabte en intension for 2017. Med afsæt i det gamle bød vi nyt velkomment. Det var en meget fin dag.

I januar har vi arbejdet med yogaens ”kongestilling”, **Hovedstanden**. Det er en stilling, som vi ikke rigtig kan komme udenom, når vi fordyber os i yoga. Vi vil vende tilbage til den indimellem, og efterhånden vil stillingen blive mere vanlig og omgængelig (selvom du måske ikke tror det lige nu ☺), og vi finder alle vores vej og version af stillingen. Man siger om stillingen, at den har en beroligende effekt på sindet, tanker og følelser falder til ro, blodet løber mod hovedet og klarhed og koncentration øges. Tyngdekraftens normale pres ned mod organer, muskler og knogler ophæves, veneklapperne aflastes, balanceevnen styrkes - dette er blot nogle af alle de gode virkninger stillingen har.

**NYT:** Til februar starter **Maria** med at undervise et hold hver torsdag kl. 17:45-19:15 i yogacentret. Maria flytter fra Østerbro ind til Kronprinsessegade, og jeg byder både Maria og hendes elever hjertelig velkommen. Fremover vil det være muligt for dig, som er elev på hold for **”Hatha yoga for alle”**, også at komme til **erstatningsyoga** torsdag kl. 17:45 hos Maria, når der er ledige pladser.

**HUSK:** der er vinterferie i uge 7. og lukket i centret.

Vi ses til yoga i næste uge, jeg glæder mig til at undervise dig.

Kærlige hilsner – Hanne

## **Workshops og kurser 2017:**

Vinterens og forårets workshops er planlagt. Der er workshops med både **Yin yoga og meditation** og **Restorative yoga**. *Se vedhæftede oversigt over kurser og workshops.*

Trænger du til at ”trække stikket ud” og tage med på et **weekend ophold**, hvor forkælelse, egenomsorg og restitution er 100% i centrum? Så tag med d. 16-18. juni til den lille kurejendom Villa Fjordhøj i Skælskør. Udover en masse dejlig yoga, afslapning, hyggeligt samvær og sund mad, vil vi også benytte stedets faciliteter; saunaen med udsigt over fjorden og badebroen og elverbadet. *Se mere på vedhæftede fil.*

Igen i år afholdes **Urban Retreat** i uge 33., d. 14-18. august kl. 10-13. Omdrejningspunktet for de 5 dage vil være vores chakra system. Vi vil fordybe os i de 7 chakraer gennem yoga, meditation og kontemplation.

Til efteråret, d. 5-8. oktober, arrangerer jeg et 4 dages **Retreat på Samsø** sammen med min søde kollega Rikke Abel-Bache. 4 dage med yoga og meditation. Der bliver også tid til at gå på opdagelse på Samsø, opleve den skønne natur og besøge butikkerne på øen. Vi skal bo på Mellem-rummet, et utroligt dejligt sted, som oser langt væk af ro og fordybelse.