

# Kære Yogaelev

I disse dage fejres Diwali, ”**Lysets fest**”, både i Indien og i andre lande i asien. Det er en fest som strækker sig over 4-5 dage. Her fejres det godes sejr over det onde, lyset er med til at opløse mørket og symboliserer håb for menneskeheden.



Det er også blevet tid til at tænde lys hjemme på vores breddegrader. I nat blev det vintertid, og de næste måneder vil mørket tiltage, dagene blive kortere og aftenerne længere.

Naturen hjælper os til at trække vores energi hjem og sætte tempoet ned, trække os lidt tilbage og ”gå i hi”. Den mørke tid appellerer til, at vi tænder lys, at vi sætter lys på, hvad der befinder sig i mørket, i det ubevidste. Mørket appellerer til refleksion og kontemplation, hvile og restitution... vi har brug for det. Det er i mørket at drømme, forvandling og nye ideer spirer frem – så lad os byde det velkommen.

Det er oplagt at tage **de 5 niyamas** med os ind i efteråret og vinteren. I sidste nyhedsbrev nævnte jeg **de 5 yamas**, de 5 leveregler som har fokus på, hvordan vi agerer i sociale sammenhænge. De 5 niyamas har fokus på, hvordan vi møder, og forholder os til, os selv, vores selvudvikling og selvudfoldelse.

## De 5 niyamas er:

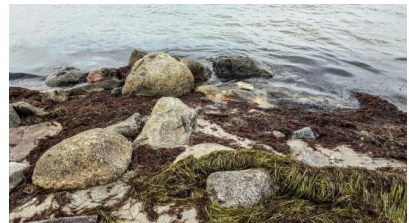
**Shaucha:** står for renhed i krop og sind. Handlinger som holder krop og sind rent: rigtig kost, øvelser, rene tanker, positiv livsstil som også fører til mental klarhed.

**Santosha:** betyder tilfredshed og henviser til evnen til at være tilfreds med det som er - og ikke lade sine følelser, tanker, indtryk og behov drive én rundt i manegen. At opleve glæde og sorg med en uforstyrret livevægt. At værdsætte det, man har.

**Tapas:** betyder selvdisciplin, gode vaner og regelmæssighed. Det står også for entusiasme dvs. at have en passion for det man laver, overvinde sine begrænsninger, at løfte sig selv, uddanne sig.

**Svadyaya:** betyder selvstudie. At studere og bruge tid på refleksion, kontemplation, meditation. Selvstudie handler også om at stille spørgsmål til sig egen viden, sit forhold til sig selv og verden.

**Ishvarapranidhana:** betyde hengivelse og taknemmelighed - overfor livet og/eller overfor gud. Men også til troen på og tillid til sig selv. Troen på, at alt er forbundet, og at du er en del af en større helhed. At bruge taknemmeligheden og kærligheden i sig selv som drivkraft, at praktisere uselvishhed.





## WORKSHOPS: 2016

**RESTORATIVE YOGA:** d. 19. november kl. 10:00 – 13:00 (Udsolgt)

**JULE WORKSHOP:** YIN/RESTORATIVE YOGA OG LYSMEDITATION, fredag d. 16. december kl. 16 – 19 (Udsolgt)

## WORKSHOPS: 2017

**YIN & YANG WORKSHOP:** en hel dag med yoga, lørdag d. 7. januar kl. 10:00 – 16:00 (se vedhæftede fil for mere info.)

**RESTORATIVE YOGA:** søndag d. 5. februar kl. 10:00 – 13:00

**YIN YOGA OG MEDITATION:** lørdag d. 11. marts kl. 10:00 – 13:00

Der er planer om flere workshops, retreat og kurser i 2017 – de er på vej ☺. Alt det får du meget mere at vide om i løbet af den næste måneds tid.

Vi ses i næste uge. Jeg glæder mig til at undervise dig i yoga!  
Hav en fortsat dejlig søndag.

Kærlig hilsen

Hanne

