

Kære Yogaelev

Efterhånden er vi ved at være landet i hverdagen igen, efter sommeren, og vi er ved at have fundet vores fodfæste og måske genoptaget gode som mindre hensigtsmæssige vaner... er det ikke rigtigt?

Hvordan kan vi blive ved med at være åbne og vågne i vores hverdagsliv, de kvaliteter som ofte er vibrerende og tilstede, når vi vender tilbage efter en ferie, med nye indtryk og oplevelser?

Måske kan vi bruge yogafilosofien. Her taler man om 10 leveregler, "**Yamas og Niyamas**".

5 af dem har fokus på, hvordan vi agerer i sociale sammenhæng, dvs. i forhold til den ydre verden (yamas). De 5 andre er anvisninger omkring ens individuelle udvikling, mødet med sig selv, den indre verden (niyamas).

Gennem disse leveregler kan vi iagttage, hvordan vi lever vores liv, hvordan vi forholder os til os selv og andre. Herved bevares åbenheden, og du kan forholde dig vågent, sensitivt og åbent til livet.

Nedenunder nævner jeg **de 5 yamas**. Dem kan du tage med dig ind i oktober måned – og, hvis du har lyst, kan du lade dem være de læsebriller, du tager af og på, i mødet med livet omkring dig.

De 5 yamas er:

Ahimsa: betyder, ikke gøre fortræd – det skal forstås positivt, som at møde andre med accept og kærlighed.

Satya: betyder sandhed, både i tanke og handling. Men her skal man huske Ahimsa og ikke være *brutalt* ærlig. Dvs. omtanke og medfølelse i kombination med ærlighed.

Asteya: betyder ikke stjæle eller tage noget der ikke er dit. Her er der både tale om misundelse, jalousi, negativitet og at give slip på begæret efter ting. At tænke over, at det du sender ud påvirker andre.

Brahmacharya: betyder afholdenhed eller mådehold. At være vågen og blive herre over egne vaner og begær og ikke være en slave af dem.

Aparigraha: betyder ikke at være grådig ("*ikke samle til hobe*"), at give slip på tilknytning. At være bevidst om at ens relationer ikke er baseret på frygten for at miste dem. Når man slipper sin tilknytning til ting og relationer, desto friere er man.



De 5 Niyamas gemmer vi til november måned ☺

Vi ses til yoga. Hav en dejlig efterårsdag!

Kærlig hilsen, Hanne

INFORMATION:

EFTERÅRSFERIE: uge 42, fra mandag den 17.10 til fredag den 21. 10 er der efterårsferie og ingen yogaundervisning.

ERSTATNINGSYOGA: fra d. 1. november bliver det også muligt at komme til "erstatningsyoga" tirsdag aften kl. 18:30, hvor Louise Giroux underviser.

Du finder både ugeskema og telefon numre på hhv. Tanja og Louise (som underviser tirsdag og onsdag) på hjemmesiden www.danskyogacenter.dk



Læs infofilen vedr. erstatningsyoga - eller spørg din yogaærer, hvis du er i tvivl.

WORKSHOPS: 2016

YIN YOGA OG MEDITATION d. 8. oktober kl. 10-13 (3 pladser tilbage)

RESTORATIVE YOGA d. 19. november kl. 10-13 (3 pladser tilbage)

JULE WORKSHOP: YIN/RESTORATIVE YOGA OG LYSMEDITATION d. 16. december kl. 16-19 (2 pladser tilbage)

YOGAPROGRAM TIL EFTERÅRSFERIEN ☺

