



Sensommer - Vata - Høstsæson

Nu kan du blive medlem i Harmonyyoga

Indrømmet - jeg er ikke en speciel ivrig bruger af sociale medier, da jeg synes, det hele hurtigt kan blive ret overfladisk. At skrive indlæg til FB er lidt som at kommunikere 'ud i den blå luft'. Medlemskabet er et ønske om at etablere et lukket netværk i og omkring Harmonyyoga, hvor vi kan dele vores erfaringer om yoga - og i et forum, hvor vi både kan føle os trygge og oplyste. Det er også mit ønske at dele mere løbende ud af, hvad jeg selv har oplevet i min yogapraksis, og hvad jeg støder på af ny forskning inden for yoga, meditation, sygdom og sundhed - både ayurvedisk og i den naturvidenskabelige forskning.

Du får derudover som minimum yogamagasin, rabatter i webshops og guidede meditationer med i medlemskabet. Læs mere om medlemskabet på www.harmonyhouse.dk/medlem - tilmelding sker via webshoppen - du kan følge links på hjemmesiden.

Torsdag overhaler onsdag

I august er der 'prana flow' yogaklasse om onsdagen - og Soul Flow yogaklasse om torsdagen. Men det er kun i en periode for at se, hvad der har jeres største interesse. Langt de fleste 'faste' yogier hos Harmonyyoga tilkendegiver, at de vil fortsætte om torsdagen med Soul Flow, så fra september måned udgår onsdagsholdet.

Harmonyyoga vil i stedet lave særskilte 'prana flow klasser' mindst én gang om måneden, hvor tempoet er højere, hvor du kan få sved på panden, og hvor vi alle kan nå vores vores 'limit' i de forskellige stillinger. Yogaklasserne udbydes på et tidspunkt mellem nymåne og fuldmåne, hvor det i forvejen er favorabelt at opbygge energi og søsætte nye intentioner.

harmonyhouse
yoga

Yogaforløb: Kom i gang med meditation 'Harmonysk' Meditation

Du ved måske allerede, hvor godt meditation er for dig? Men måske du har svært ved at afsætte tid og er usikker på, om du nu også 'gør det rigtigt'?

På dette meditationsforløb får du enkle værktøjer til at integrere meditation i din hverdag, hvorsomhelst - nårsomhelst.

Du får også indsigt i, hvad det er rent fysisk meditation kan gøre for dig. Og hvilken indvirkning blot 15-20 min meditation dagligt kan have på tanker og sind. Og hvordan meditation kan hjælpe kroppen til at heale sig selv.

Søndag d. 29/9 kl. 19:15-20:30

Søndag d. 6/10 kl. 19:15-20:30

Søndag d. 13/10 kl. 19:15-20:30

330 kr eller 3 klip

Underviser: Helle

Ayurvedisk-Weekend-Workshop med fokus på overgangsalder

Efteråret er et godt tidspunkt at justere vaner og kost for at forberede sig bedst muligt til efterår og vinter.

På weekend-workshoppen er der fokus på forandringer gennem kvindens overgangsalder med udgangspunkt i nye rutiner, nye hensyn - og hvordan vi indfinder os bedst muligt på kroppens 'nye' behov og 'krav'.

Ayurveda kalder menopause/overgangsalder for 'The Age of Wisdom'.

Og det bliver workshoppens mantra!

Kend dine ayurvediske styrker og svagheder

Mad og daglige rutiner

Pas på hud, hår og immunsystemet

Afsluttes med en kort yogasekvens, pranayama og meditation

Lørdag 28/9 kl. 10:30-12:30

Søndag 29/9 kl. 9:00-11:00

375 kr

Underviser: Helle

**Yogaforløb:
Få en bedre søvn, øg din kreativitet
og dit velbefindende med
YOGA NIDRA**

Yoga nidra betyder yoga søvn.
Ny søvnforskning er ikke i tvivl. Det er under en sund og sammenhængende søvn, at vi lader op, fordøjer, bearbejder og rensrer ud i dagens indtryk og øger vores kreativitet.

Under en god søvn når vi flere lag af langsomme hjernebølger. Jo langsommere des dybere. Under yoga nidra kan du komme så dybt ned i bølgefrekvensen, at 20-25 min yoga nidra udgør det for 3 timers søvn.

For ofte er det slet ikke kroppen, der er træt - men sindet.

Fordyb dig i yoga nidra
Onsdag d. 20/11 kl. 19:15-20:30
Onsdag d. 27/11 kl. 19:15-20:30

220 kr eller 2 klip
Yoga nidra lydfiler kan tilkøbes efter forløbet. Lydfilerne er gratis for medlemmer af Harmonyyoga sammen med info om yoga nidra og søvnforskning på FB for medlemmer.
Underviser: Helle

**Kommende events i
Harmonyyoga**



Du kan godt begynde at glæde dig. En af de allerbedste ayurvediske yogalærere besøger igen Harmonyyoga.

Maria Garre fra USA afholder workshops i Harmonyyoga om soma energi (den dybe, skønne flow yoga) med marma terapi - yogaens viden om meridianer og akupressur. Sæt allerede nu kryds i kalenderen ud for weekenden d. 8-10. november.

Efteråret byder også på klangmeditation med Anne Toxværd (også 1:1 sessions) og formentlig også Qigong :-)

Hold øje med events i Harmonyyoga på

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Bookingsystemet](#)

[Hjemmesiden](#)

Nye varer i webshoppen www.harmonyhouse.dk

Yogatøj fra spanske Shambhala Barcelona

Der er nyheder på vej til webshoppen fra Shambhala Barcelona. **Lækre sweatshirt og nye toppe**, begge med gode statements. Og nogle nye, lækre **bomuldsleggings** med diskret mønster.

Silkeøjepuder med krystaller

Der kommer også et **nyt parti øjenpuder** fra Yogistar - dem med krystaller. De blev hurtigt udsolgt sidst. Selve øjenpuden er 100% silke, og de hvide øjenpuder er fyldt med bjergkrystal, der skaber balance, harmoni og overblik, mens de røde er fyldt med hæmatit (blodsten), som er kendt for at være blodrensende, give indsigt og er afstressende. Øjenpuderne er tungere end normalt, hvilket i sig selv 'grounder', men du kan let justere vægten ved at fjerne/tilføje stenene efter behov. Der kommer også nogle grønne øjenpuder i normalvægt fyldt med mynte og økologiske hørfrø, som giver klarhed og virker opkvikkende.



Roomsprays - Harmonyyoga

Harmonyyoga har lavet sine egne roomsprays til meditation og yoga nidra. Den ene 'Calm Therapy' er afslappende og beroligende, den anden 'Clear Therapy' er opkvikkende og rensende. De sælges i glasflasker á 50 ml og kun fra studiet - flasken kan genanvendes med refill.