



April 2023



Det grønne boost

Er smoothies også en del af dit liv? Hvis ikke, så start med den her...

Det grønne boost, der giver kroppen masser af god næring, samtidig med en fornemmelse af mæthed. [Find opskriften her](#)

Madopskrifter??? "- og hvad har det nu med yoga at gøre?" tænker du.

"Du bli'r hvad du spiser" var der engang en kampagne der lød fra statens husholdningsråd. ([Prøv at se på det her link](#)) Megen forskning er heldigvis blevet udført på området siden 80'erne og udføres stadigvæk, for at løse nogle af de gåder, som vores fantastiske kroppe stadig er fyldt af.

En krop i balance er for mig, en krop der får de bedste muligheder for at genopbygge og hele sig selv. En krop der har en robusthed, der gør at der lige skal lidt mere til, for at vælte læsset. Det er her maden kommer ind og kan få en afgørende betydning. Kroppen i sin fysiske tilstand, er ren kemi. En kemi du manipulerer med, når du bevæger kroppen og trækker vejret bevidst som i yogaen. En kemi du også rykker rundt på alt afhængig af hvad du putter i munden, hvad enten det er fast eller flydende. Derfor ser jeg det som to faktorer der hænger sammen, er indbyrdes afhængige om man vil det eller ej.

Efter et halvt liv som ernæringsprofessionel, har jeg efterhånden fået samlet en del viden og ikke mindst opskrifter. Dem vil jeg løbende lægge ud på hjemmesiden, så du kan få gavn af dem. Opskrifter på mad, som jeg mener går i tråd med, hvad der giver kroppen de bedste betingelser for at du bliver den bedste version af dig selv.

Velbekomme!

Kærlige hilsener Benedikte

Andre nyheder

- som du måske vil synes om.

bhyoga.dk



3. juli 2023



22. april 2023

Nervesystemet i balance

1-day retreat i juli

En dag med aktiv yinyoga og yoga nidra. [Mere info og tilmelding her](#)

2 timer i Yogaladen med hands-on øvelser til at få skabt balance i dit nervesystem. [Tilmelding og info her](#)

Smil - det smitter!

Hold med ledige pladser

Der er stadig et par ledige pladser hist og pist, hvis du trænger til et yogaboost



LOF hold

Enkelte pladser mandag og torsdag. Nye hold er lige startet op her efter påske - [klik her](#)



Onsdagshold

Kvinder fra 17.30-18.45 og Mænd fra 19.00-20.15 - [læs mere](#)



Hensyntagende

Mandag i Frederikssundhallen kl. 14.45-16.15 - [klik her for info](#) og Onsdag i LOFs lokaler kl. 14.45-16.15 - [klik her for info](#)



Yogaladen

Tirsdage kl. 18-19.15 Aktiv Yin Yoga og kl. 19.30-20.15 Yin Yoga - [læs mere og tilmelding](#)

VI GENTAGER SUCCESSEN



SÆT KRYDS I KALENDEREN ALLEREDE I DAG

STRANDGÅRDEN - MØN

6-8. oktober 2023

WWW.BHYOGA.DK

Weekend retreat på Møn

Det var en fantastisk tur sidst vi var afsted, så hvorfor ikke gentage en succes!

En weekend fyldt med yoga, grøn mad, muligheden for kropsbehandlinger, smuk natur og hygge. Kunne det være noget for dig, så er der 6 pladser tilbage d. 6-8. oktober '23

[Læs mere](#)



Har du en god yogahistorie du vil dele
med mig?

Del den her



Benedikte Hamann Yoga

Falkenborgvej 11, Frederikssund
Denmark

You received this email because you signed up on our
website or made a purchase from us.

[Unsubscribe](#)

