



Hemingway Club®

Vejen til det gode liv - for voksne mænd

Greve / torsdag

Mail adresse:

info.greve@hemingwayclub.dk

Hjemmeside:

www.hemingwayclub.dk/hcgreve

Facebook gruppe:

Hemingway Club Greve.

Indbetaling / ture, arrangem.:

konto nr. 9570 - 12947992

Vi mødes hver torsdag !

kl. 9:30 - 11:30.

Nyhedsbrev 283 – Hemingway Club Greve /
møde torsdag den 21. oktober – udsendt 25. oktober 2021



Møde torsdag den 21. oktober: Yogainstruktør Inge Vejlebo.

Rygtet vil vide, at Inge - tidligere bosat i Greve - var på besøg hos Knud Pedersen - et af vore medlemmer. Her hørte hun om vor Hemingway Club og foreslog selv at komme og undervise os i yoga.

Inge underviser i Hatha Yoga.

Og Inge kom, og vi fik en time med yoga - som vi aldrig har prøvet før - på stolen.

Vi vred og vendte os – op og stå – ned og sidde – arme op – ned - ud !

Inge gik rundt i salen og rettede på bevægelserne.

Slap af – træk vejret dybt – helt ned i maven.

Alle bevægelserne har et navn. Nogle af bevægelserne kender vi fra anden motion. Men de stammer oprindeligt fra Hatha yoga. Sagde Inger.

En rigtig spændende og meget anderledes formiddag i klubben – super engageret. Det hjalp på hørelsen for de bageste i lokalet, da der kom lyd i mikrofonen – og tilsvarende med projektoren.

Men det er da noget, vi har prøvet før.



Ole Adersen var bartender den dag.

For han var født på dagen , den 21. oktober 1942 – for 80 år siden.

Stort tillykke med denne runde dag.

Godt begyndt.



Ordet Hatha er dannet af de to ord “ha” der betyder positiv, og “tha”, der betyder negativ.

Hatha Yoga er derfor en metode til at forbinde de positive og negative energier i kroppen.



Nej det er ikke et “hold up” – men en yogatime med Hatha – Inge

Hvad har de gang i - de 3 gutter Johnny –Anker og Peter på billedet?



Julefrokost d. 16. december

Svar:

Planlægning af hvad vi skal spise til vor julefrokost. De har påtaget sig at sørge for en hjemmelavet menu !

Vi søger et par medlemmer, der vil deltage og stå for afviklingen – tema – sange – mm.

Så send en mail til Mogens

Her ser I Ole Svensson med trommen - Ole "Trut" - Ole "BUM BUM"



Kastellet i København holder fødselsdag søndag den 31. oktober.

Hvis nogen skulle få lyst til en lille søndagstur er det en oplagt mulighed.

Der sker noget hele dagen med div. rundvisninger, koncerter og ikke mindst Historiske Soldater, som har slået en lille lejr op og har to kampdemoer på Kirkepladsen, hvor det kommer til at brage med kanon- og musketskud.

Der vil især blive mulighed for at se og høre HC-medlem Ole Trut for fuld udblæsning Kampdemoerne er kl. 12.45 og 14.45 og af ca. 20 min varighed.

OBS: Der er kun adgang til Kastellet via hovedporten.

FREDAG den 29. oktober Den Danske Frimurerorden Blegdamsvej 23, 2100 København Ø

Mange af os vil tage toget: Greve station kl. **9:11** / Hundige station **9:14** Vi skifter til Metro på Østerport station kl. **9:49** og står af på Trianglen

Vi går 276 m til Stamhuset og mødes **kl 9:58** på adressen.

Man kan naturligvis også selv køre i bil, men det kan være svært at finde en parkeringsplads i området.

Hvis du har spørgsmål /afbud ring til John Bern tlf. **4042 2260**

Medlemmerne i Hemingway Club er aktive mænd, der gerne vil hjælpe andre, der har behov - og os selv.

Freddy er aktiv i Borgerhusets ledelse/administration.

Han søger assistance til Juleudsmykning: ophængning af julegran – belysning mm i og omkring Borgerhuset.

Freddy (mob. 2960 1160) har indledende planlægningsmøde Borgerhuset tirsdag d. 26. okt. Kl. 12:00.

Mød op – eller meld dig til at hjælpe med det praktiske arbejde – senere.

Søges:
Hjælpere til
Juleudsmykning
Borgerhuset

Hatha Yoga

Yoga er en af de ældste kendte former for motion til bevidst at bringe harmoni mellem krop og sind, hvor åndedrættet dyrkes. Det fremgår af gamle indiske skrifter, der er over 3.500 år gamle.

Hatha Yoga'en er den yngste af de nedfældede indiske filosofier og som har fokus også på det fysiske og ikke kun på det meditative. Og den form for Yoga, der først kom til vesten fra Indien tidligt i 1900 tallet. Som sådan var det nyt her i vesten, at dyrke Yoga med afspænding, meditation og som her de sidste år nævnes som mindfulness.

Mange instruktører har brugt øvelserne, Asana's til at danne deres egen form for Yoga (at "sælge" deres tanker om hvordan der kunne dannes nye studier (skabes et nyt segment, ny nicher at eksperimentere ud fra det oprindelige).

I har måske hørt om Pilates, Astranga, Ajenga, Karma (den praktiske *), Hot Yoga, Gun Yoga (kun i USA !), Øl Yoga – you name it. Nye former for undervisninger - men grundlæggende er ud fra de oprindelige Indiske-klassiske stillinger, Asana.

Det er i Hatha Yoga'en jeg er uddannet og med 20 klassiske Asana. Der er arbejdes med tusindvis af "mellem-øvelser" for at vi kommer optimalt ud i de klassiske Asana. Og hele vejen med bevidstheden om åndedrættet.

Yoga er ikke en religion (selvom nogen måske stadig tænker sådan, nok færre i dag end for bare 30 år siden). Måske stammer dette fra de gamle indiske skrifter, hvor "guddommeligheden" i at dyrke yoga er nedfældet. (Da jeg medio 1980'erne startede med at undervise, nævnte jeg ved sæsonstart, at i yoga'en (min undervisning) ikke ville berøre den enkeltes "barnetro").

De oprindelige indiske yoga-tekster er formuleret på sanskritsprog : Hatha Yoga – "Ha" betyder SOL og "tha" betyder MÅNE. Yoga er at "forene", at bringe balance (yin og yang).

I 1970'erne her i DK var der få uddannelsessteder. Dansk Yoga var (vist) det eneste landsdækkende med den 2 årige eksaminerende afslutning.

Hatha Yoga : "en sund sjæl i et sundt legeme" på godt dansk !

Namaste

Inge Vejlebo