



Websidene til Silje og Aslak finner du her:
www.anahatayoga.no
<https://podtail.com/no/podcast/anhata-kortreist-yoga/>
Apple Podcast eller Spotify
www.smaabruketiskogen.no

nødt til å lage ventelister. På et kurs med flere yogalærere på Finnskogtoppen som Silje arrangerer med forfatter av boka *Hvile*, skrevet av Siw Aduvill, har det meldt seg over 50 deltakere.

KORTREIST YOGA

Hun har også yogaskole på Eidsvoll og holder kurs også andre steder i Nord-Odal for pensjonister og andre som ikke ønsker å reise innover til Trautskogen. Kortreist yoga, kaller Silje det.

-Det er mye snakk om kortreist mat, men jeg er opptatt av kortreist yoga. Jeg har jo tidligere reist til Spania og hatt kurs der, men etter hvert fikk jeg en dårlig følelse med det fordi det forurenser mye med fly. Jeg ville heller fremme dette med kortreist yogaferie. Du kan dra på yogaferie uten å reise så langt. Du kan spare miljøet, penger og få veldig mye av det samme utbyttet. Så det jobber jeg mye for både ved å ha kurs på småbruket i skogen, i Eidsvoll, på Finnskogtoppen eller på flotte naturplasser i Norge.

BYGGER BADSTU OG INDISK STEMNING

Hjemme på småbruket Nyland er forberedelsene til å bygge ei badstu i full gang. Trær felles og et mobilt sagbruk gjør stokkene om til plank. Så nå blir det både yoga, indisk-inspirert meny, økologisk mat, indisk chai (krydret te), honning fra biene på gården og mulighet for badstu på Nyland. Turmulighetene er også mange; spesielt verdt å nevne er flyktningeruta som Per Nyland gikk mange ganger under siste verdenskrig.

Han bodde på småbruket sammen med kona og fire barn, og reddet mange flyktninger over til Sverige. Dessverre ble han tatt av tyskerne og sendt i

konsentrasjonsleir. Den overlevde han, men døde på vei hjem. I dag er stien ryddet og godt merket. Silje og Aslak er stolte over at hjemmet deres fortsatt bærer navnet hans.

PODKAST OG HJEMMESIDER

Takket være internett er det også andre veier inn og ut fra småbruket Nyland. For dem som vil ha en liten smak på Siljes yogaundervisning, så ligger det et tastetrykk unna. Annenhver uke legger hun ut podkasten Anahata – kortreist yoga med inspirerende informasjon eller samtaler om yoga. I tillegg gir hun instruksjon i yogaøvelser, pust og avspenning.

På nettet finner du også websiden til Silje. Ektefelle og økobonde Aslak bruker også nettet til å markedsføre gårdens produkter på nettsiden sin.

GRØNNSAKSABONNEMENT

Stadig flere benytter muligheten til å abonnere på grønnsaker fra gården, med faste leveringer fra gården hver uke fra juni og ut i november. At Nord-Odal kommune har stilt opp med støtte både økonomisk og moralsk har hatt stor betydning. Og tidligere ordfører Lise Selnes, nå stortingsrepresentant, var den første som tegnet grønnsaksabonnement i år. Det ble satt pris på.

Målet for ekteparet har vært å kunne leve av virksomheten sin, og det klarer de fint i dag. Et godt forbilde for andre som ønsker å bo nær naturen i stille og rolige omgivelser, samtidig som de har meningsfylte oppgaver.

Kanskje ikke så rart at etterspørselen nå er stor etter småbruk.

Yogarommet innbyr til ro, hvile og gode øvelser. – Jeg svedde på en sky etter min første yogatime i India, sier Silje.

Silje formidler også yoga via en egen podkast, Anahata Kortreist yoga som når mange.

