

Sommerprogram  
maj-august 2012

[www.yoga.dk](http://www.yoga.dk)

Yoga meditation

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE



## SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65 • 1150 København K  
Tlf. 33 34 35 36 • www.yoga.dk

# Velkommen til yoga og meditation i hjertet af København

Skandinavisk Yoga og Meditations-skole blev grundlagt 1970 af Swami Janakananda. Formålet med skolen er at undervise i yoga og meditation ud fra de principper og den viden, som metoderne oprindeligt bygger på.

Undervisningslokalerne i Købmagergade 65 - mellem Kultorvet og Rundetårn - er specielt indrettede til yoga- og meditationsundervisning. I tilknytning til yogarummene findes en reception med butik samt omklædningsrum.

På kurserne på Håa Kursuscenter i Småland lærer du autentisk yoga og meditation under enestående forhold på kurser fra 3 dage (weekend), over 10 og 14 dage til 3 måneder. Se kursusoversigten på bagsiden.

Hermed ønsker vi velkommen til sommerens kurser og arrangementer!

# Kurser maj-august 2012

## Yoga og meditation

Indeholder fysisk yoga, åndedrætsøvelser, *Yoga Nidra* dybdeafspænding og meditation.

### GRUNDKURSUS

dag	tid	gange	lærer	start	holdnr
Mandag	17.00-19.15	6	SA	14. maj	239
Tirsdag	19.30-21.45	6	AB	22. maj	241
Onsdag	18.30-20.45	6	MK	30. maj	254
Torsdag	17.00-19.15	6	BM	31. maj	244
Torsdag	19.30-21.45	6	MY	31. maj	243
Mandag	10.00-12.15	5	MY	4. juni	238
Onsdag	19.30-21.45	5	MY	6. juni	242
Mandag	19.30-21.45	5	VS	18. juni	240
Mandag	17.00-19.15	6	VS	2. juli	335
Onsdag	18.30-20.45	9	MK	15. aug.	336
Torsdag	17.00-19.15	9	BM	16. aug.	337

### LET MELLETRIN

Tirsdag	17.00-19.15	7	SA	15. maj	246
Onsdag	19.30-21.45	7	VS	23. maj	247
Torsdag	17.00-19.15	6	SA	24. maj	252
Lørdag	10.00-12.15	3	FJ	2. juni	255
Mandag	17.00-19.15	5	MY	4. juni	245

### MELLETRIN

Tirsdag	17.00-19.15	6	FJ	15. maj	249
Mandag	17.00-19.15	6	MK	21. maj	149
Onsdag	19.30-21.45	6	AB	23. maj	251
Torsdag	17.00-19.15	6	SA	24. maj	252
Onsdag	17.00-19.15	6	MY	30. maj	250
Onsdag	17.00-19.15	6	VS	4. juli	350
Mandag	17.00-19.15	9	MK	13. aug.	351

### SOMMERPRISER PÅ DE UGENTLIGE HOLD NEDSAT 20%

2 gange 240/200 kr.	6 gange 595/475 kr.
3 gange 360/300 kr.	7 gange 695/555 kr.
5 gange 495/395 kr.	8 gange 795/635 kr.
	9 gange 895/715 kr.

## Om kurserne

På grundkurserne begynder vi med lette spændingsfrigørende øvelser som berører hele kroppen, muskler, led og indre organer. Senere laver vi øvelser som stimulerer kredsløbet og styrker ryggen; og til sidst de dybtgående klassiske stillinger.

Åndedrætsøvelserne løsner op for stress og mentale spændinger, giver klarhed og energi og forbereder til meditation.

Yoga Nidra er en afspændings-teknik, som ikke bare afspænder kroppen, men også sanserne, følelserne og psyken.

Meditationen *Returning*® og de første trin af *Indre Stilhed* og *Energiens Kilde* indgår på grundkurset.

Efter grundkurset kan du gå videre på let mellemtrin og senere på mellemtrin og fortsættere.

## Lærerne

FJ - Franz Jervidalo  
MY - Matsyendra  
BM - Bhawana Murti  
MK - Mette Kierkgaard  
AB - Anders Brysting  
CC - Carsten Caroc  
SA - Stig Andersen  
CHC - Christin H Callesen  
AN - Ananda Murti.  
VS - Vigyana Shakti  
CN - Camilla Netterstrøm

Udover kurserne i denne brochure tilbyder vi:

- Kurser i Nordsjælland med Ananda Murti, se yoga.dk.
- Privatundervisning og enetimer.
- Undervisning for skoler, foreninger, firmaer og institutioner. Tag kontakt for et uforpligtende undervisningstilbud.

## Priser og rabatter

• Ved hvert kursus er der angivet en normal pris og en nedsat pris, som gælder studerende, arbejdsledige og pensionister. Dokumentation skal fremvises (læs mere på hjemmesiden). Kursusbeløbet tilbagebetales ikke efter kursusstart.

• Ved deltagelse på flere kurser i samme sæson giver vi 100 kr. rabat på kursus to og tre osv. (dog ikke yoga for børn og unge samt yogaens rensesøvelser).

**Kurserne afholdes** i henhold til lov om folkeoplysning. Skandinavisk Yoga og Meditationsskole er tilknyttet Dansk Oplysnings Forbund, DOF, en landsorganisation med mere end 200 skoler, som arbejder uafhængigt af partipolitik.

# Yoga og meditation

## FORTSÆTTERE

dag	tid	gange	lærer	start	holdnr
Mandag	17.00-19.15	7	BM	14. maj	254
Onsdag	17.00-19.15	8	BM	16. maj	253
Mandag	17.00-19.15	7	BM	13. aug.	352
Onsdag	17.00-19.15	8	BM	15. aug.	353

## HÅÅ FORTSÆTTERE

onsdag	17.00-19.30	2	FJ/VS	16. maj	138
onsdag	17.00-19.30	2	FJ/VS	13. juni	233

Datoer: 16. maj og 23. maj, 13. juni og 20. juni.

## YOGA IN ENGLISH

The course includes physical yoga, breathing exercises, relaxation, concentration and meditation. 5 classes: 495/395 kr.

Day	time	times	start	course
Monday	19.30 - 21.30	5	June 4th	224
Wednesday	19.30 - 21.30	5	June 6th	225

## MORGENYOGA

For begyndere og fortsættere.

Pris: 3 gange: 295/235 kr. 6 gange: 450/375 kr.

Torsdag	7.00-8.30	3	VS	24. maj	210
Tirs.+tors.	7.00-8.30	6	VS	12. juni	212
Tirs.+tors.	7.00-8.30	6	VS	31. juli	313



## Introduktion og gratis prøvelektion

i yoga, afspænding og meditation  
11., 18. og 25. maj, 1., 8. og 22. juni.  
10. og 17. august

Vi fortæller om undervisningen på skolen og udfører enkle yogaøvelser, *Yoga Nidra* dybdeafspænding og meditation.



# Yoga og meditation

## INTENSIVE DAGHOLD

Hver dag i to uger for begyndere og fortsættere. Mandag- fredag kl. 9.30-12.00

10 gange: 875/675 kr. 9 gange: 800/600 kr.

Mandag-fredag kl. 9.30-12	gange	lærer	holdnr
14. - 25. maj	9	BM	202
29. maj - 8. juni	9	BM	203
11. - 22. juni	10	BM	204
25. juni - 6. juli	10	BM	205
9. - 20. juli	10	AN	301
23. juli - 3. august	10	VS/AB	302
6. - 17. august	10	BM	303

## INTENSIVE AFTENHOLD

Mandag - fredag kl. 18.00-21.00 for begyndere og fortsættere. Pris: 625/500 kr.

6. - 10. august 5 BM 307

## PINSEKURSUS 26.- 28. MAJ

3 dage, lør-man. kl. 10-13 Pris: 525/450 kr.

Grundkursus: Holdnr. 291

Mellemtrin/forts: Holdnr. 292

## Sommer drop-in

i yoga og meditation 2. juli - 8. august

**Grundkursus** hver mandag kl. 17.00-19.15

**Mellemtr./forts.** hver onsdag kl. 17.00-19.15

Pris, klippekort 5 gange: 550/450 kr.

Pris pr. gang: 120/100 kr.

# Yoga og afspænding

## GRUNDKURSUS

Dette grundkursus indeholder fysisk yoga, åndedrætsøvelser og *Yoga Nidra* dybdeafspænding.

Pris, 5 gange: 450/375 kr.

dag	tid	gange	start	holdnr
tirsdag	18.30-20.30	5	22. maj	262
torsdag	18.30-20.30	5	24. maj	263

## YOGA FOR SENIORER

5 gange: 695/555 kr.

tirsdag 10.00-12.15 5 CHC 15. maj 217

## YOGA FOR BØRN OG FORÆLDRE

Lav yoga sammen med dit barn (ca. 7-13 år)

**Gratis prøvelektion:** Lørdag 2. juni kl. 12.30

Pris: 2 gange : Voksne : 80 kr / børn 40 kr.

Pr. gang: 50 / 25 kr. Husk at tilmelde jer!

lørdag 12.30-13.45 2 CN 9. juni 222

## YOGAENS RENSELSESØVELSER

Med varmt saltvand og enkle fysiske øvelser bliver mave og tarmkanal gennemskyttet og afspændt.

Lørdag kl. 8.00 - ca. 15.00. Pris: 475/375 kr.

Introduktion: Fredagen før kl. 17.00-ca.18.30.

Datoer: 12. maj ( SA), 9. juni (MY), 30 juni (SA), 11. august (VS) og 8. september (SA).

# Gravidyoga

## Introduktion og gratis prøvelektion:

onsdag 23/5 og 6/6 kl. 17-19. Mandag 6/8 kl. 10-12 og fredag 24/8 kl. 17-19.

Med yoga i graviditeten udvikler du kontakten til din krop og forebygger fysiske gener. Du får konkrete redskaber du kan bruge under fødslen og styrker evnen til uden angst at opleve det der foregår i og omkring dig.

## Sommerpriser maj-august:

6 gange 695/555 kr. 7 gange: 795/635 kr.

8 gange 895/715 kr. 9 gange: 995/795 kr.

dag	tid	lærer	start	holdnr
tirsdag	17.00-19.15	7 MK	15. maj	171
torsdag	16.30-18.45	7 MK	24. maj	172
ma.+to.	10.00-12.15	9 MK	7. juni	179
ma.+to.	10.00-12.15	8 VS	9. juli	370
tirsdag	17.00-19.15	7 VS/MK	10. juli	371
torsdag	16.30-18.45	7 VS/MK	12. juli	372
ma.+to.	10.00-12.15	7 MK	9. aug.	373
tirsdag	17.00-19.15	7 MK	28. aug.	374
torsdag	16.30-18.45	7 MK	30. aug.	375
ma.+to.	10.00-12.15	7 MK	3. sep.	376

## GRAVIDE FORTSÆTTERE

For dig, som lige har gået til gravidyoga her.

tirsdag	10.00-12.15	7 MK	15. maj	173
tirsdag	10.00-12.15	6 MK	7. aug.	377
tirsdag	10.00-12.15	6 MK	18. sep.	379

## YOGA EFTER FØDSLEN

onsdag	11.00-13.15	8 MK	16. maj	174
onsdag	11.00-13.15	6 MK	8. aug.	378
onsdag	11.00-13.15	6 MK	19. sep.	380



# yogabutikken



## Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag af Swami Janakananda

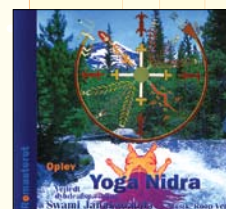
En praktisk håndbog om klassisk yoga og tantrisk meditation, skrevet af en ekspert. De fleste øvelser, som vi underviser i finder du i denne bog - og meget mere som kan inspirere dig i din egen praksis. 132 sider. **Pris: 220,- kr.**

Bogen er for øjeblikket udsolgt på dansk, men kan købes på norsk, svensk og engelsk.

## Oplev Yoga Nidra Remastered

Dybdeafspændingen Yoga Nidra vejledt af Swami Janakananda nu i en ny remastered udgave. På dansk, svensk, engelsk eller tysk.

**Pris, CD: 159,- kr.**



## Næseskylning

Lindrer forkølelser, tørre slimhinder, høfeber, bihulebetændelse og astma. Med udførlig instruktions brochure.

**NoseBuddy** næseskyller i blå, grøn, rosa. Måleske til afmåling af den rigtige mængde salt medfølger  
**Pris, NoseBuddy kande 150,- kr.**



## Luxus yogamadræs

Futonyogamåtte (70 x 200 cm) med bomuldsbetræk. **Pris: 1195,- kr.**

Uldmåtte + taske. **Pris: 675,- kr.**

## Lysestage

til koncentrationsteknikken *Tratak*. Stagen har trinløs højdeindstilling.

**Pris, i træ med hvidlakeret fod: 265,- kr.**

Du kan købe disse og andre varer i vores butik i Købmagergade 65.  
Bestil på tlf. 33 34 35 36  
eller på nettet: [www.yoga.dk/butik](http://www.yoga.dk/butik)  
så sender vi varerne med posten.





# Meditation

Vi underviser i to forskellige meditationer fra den tantriske tradition:

I meditationen **Indre Stilhed** lærer du at opleve påvirkninger, tilstande og tanker på en måde, så du kan acceptere dem. Derved falder tankeaktiviteten til ro, og sindet kan bruges mere kreativt. Kernen i Indre Stilhed er en transformerende oplevelse af stilheden, hvorfra vi oplever alt andet - det at være ét med sig selv. Kurset omfatter Indre Stilhed indlært i 7 trin, Yoga Nidra dybdeafspænding samt foredrag og samtale.

Meditationen **Energiens Kilde** bygger på et åndedræt som frigør spændinger og giver energi. Gennem teknikken opdager du gradvist nogle af kroppens centrale energistrømme og chakra. Tilstanden fordybes yderligere bl.a. med brug af et mantra - og dit sind koncentrerer.

## Prøvelektion i meditation

kl. 19.30 - 20.45

Tirsdag d. 15/5 (FJ), torsdag d. 31/5 (BM) og mandage d. 13/8 (BM) og 10/9 (BM).

## Meditationskurser

### INDRE STILHED

8 gange. Pris: 1450/1125 kr.

dag	tid	lærer	start	holdnr
Ti+to	19.30 - ca. 21.15	FJ	22. maj	258
Ti+to	19.30 - ca. 21.15	BM	14. aug.	357

Hver tirsdag og torsdag i 4 uger.

### INDRE STILHED - FOLLOW UP

2 aftener: 170/130 kr. For dig, som har deltaget på et kursus i Indre Stilhed. **Datoer: 30/5 og 6/6.**

Onsdag	19.30-21.00	FJ	30. maj	259
--------	-------------	----	---------	-----

### ENERGIENS KILDE

5 gange. Pris: 875/650 kr.

dag	tid	lærer	start	holdnr
Tirsdag	19.30-21.00	BM	5. juni	160
Tirsdag	19.30-21.00	BM	11. sep.	358

### VEJLEDT FÆLLES-MEDITATION

**Søndage kl. 20.00 - 20.45**

den 13. maj, i pinsen mandag den 28. maj, samt 3. juni, 10. juni, 17. juni og 24. juni er der vejledt fællesmeditation for alle som har lært Indre Stilhed på skolen. Fri entre.

## Swami Janakananda i København

### SATSANG OG MEDITATION

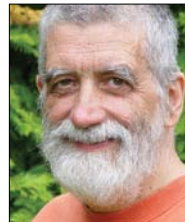
• 11. JUNI kl. 20.15

Stil spørgsmål, eller bare lyt med til Swami Janakanandas udlægning og svar om den tantriske yoga og meditation.

Aftenen starter med Kirtan, forsætter med Satsang og slutter med en fælles meditation. Samlet entré 50 kr.

### Swami Janakananda

grundlagde Skandinavisk Yoga og Meditationsskole i 1970 og leder skolens læreruddannelse. Han underviser til dagligt på Håa Kursuscenter i Småland, bl.a. i Kriya Yoga på det årlige 3-måneders **Sadhana-kursus** og på Kriya Yoga kurset hver sommer. Se bagsiden.



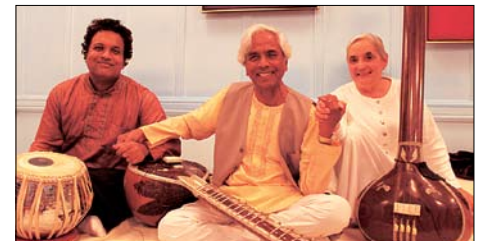
### KIRTAN - MANTRASANG OG MUSIK

Mandag den 11. juni kl. 19.00 med Ma Sita. Syng dig til energiladet ro, velvære og glæde igennem meditativ mantrasang. Giv sindet en pause. Vi afslutter med en stille meditation.

Alle er velkomne. Entré 50 kr. (fælles med Satsang med Swami Janakananda kl. 20.15).

## Koncert og seminar

MED ROOP VERMA 17.-20. MAJ



**Torsdag 17. maj kl. 19.30:**

**Foredrag og dialog** om den klassiske indiske indviede musik. Oplæg ved Roop Verma og Naren Budhakar. Entré: 50,- kr.

**Fredag 18. maj kl. 19.30:**

**Koncert** med Roop Verma (sitar), Naren Budhakar (tabla) og Wini Hald (tambura). Entré: 125,- kr.

**Lørdag 19. maj kl. 8.00 - ca. 16.30:**

**Nada Yoga-seminar** (musikmeditation), ved Roop Verma. Entré: 525,- kr.

**Lørdag 19. maj kl. 19.30:**

**'Tabla-demo'** - Tablaens sprog og rytme ved Naren Budhakar. Entré: 50,- kr.

**Søndag 20. maj kl. 19.30, Koncert i**

**Blågårdskirken** med Roop Verma, Naren Budhakar og Wini Hald. Entré: 125,- kr.

Alle arrangementer (undtagen koncerten i Blågårdskirken) afholdes på yogaskolen, Købmagergade 65. Tilmelding: på tlf. 33 34 35 36 eller [www.yoga.dk](http://www.yoga.dk).

40-års jubilæum 2012!

# Retreats på Håå Kursuscenter i Sydsverige

## Vil du lære mere, vil du gå dybere med yoga og meditation?

Den oprindelige yogatradition indeholder forfinede og kraftfulde metoder, som ved regelmæssig brug kan gøre din hverdag kreativ og stressfri. På Håå internationale Kursuscenter deltager du i en transformerende proces sammen med mennesker fra hele verden. Erfarne og veluddannede lærere leder dig gradvist frem, fra lette og forberedende øvelser til det inderste og mest dybtgående fra den klassiske yoga og den tantriske meditationstradition.

Vi tilbyder kurser fra 3 dage til 3 måneder. Læs en fuldstændig beskrivelse på nettet - med de seneste opdateringer om kurserne i Håå:

[www.yoga.dk](http://www.yoga.dk)

Hvis du ikke har internet kan du få en brochure tilsendt.



## Kurser 2012

Priserne, angivet i svenske kroner, er ca. 20 % billigere i dk. kr. (maj 2012)

### 10- & 14-DAGES KURSER

- 17. - 27. maj (10 dage)  
Lærere: Agnidhara og Jan Chmilewski. Pris: 7420/5570 sv.kr.
- 10. - 23. juni (14 dage)  
Lærere: Turiya og Vigyana Shakti. Pris: 7870/5900 sv.kr.
- 24. juni - 7. juli (14 dage)  
Lærere: Ma Sita Savitri og Ottar G. Sørensen. Pris: 8490/6370 sv.kr.
- 8. - 21. juli (14 dage)  
Lærere: Franz Jervidal og Mira. Pris: 9160 sv.kr.

### WEEKENDKURSER

- 11. - 13. maj  
Lærere: Klara Thorbjörn og Jan Chmilewski. Pris: 2570/2050 sv.kr.
- 28. - 30. september  
Lærere: Vigyana Shakti og Wini Hald. Pris: 2570/2050 sv.kr.
- 7. - 11. november (5 dage)  
Lærere: Klara Thorbjörn og Ottar G. Sørensen. Pris: 4100/3300 sv.kr.
- 16. - 18. november  
Chakrakursus for fortsættere  
Lærere: Ma Sita Savitri. Pris: 2570/2050 sv.kr.

### PRANA VIDYA KURSUS

- 27. maj - 9. juni (14 dage)  
Lærere: Ma Sita Savitri og Vigyana Shakti. Pris: 7870/5900 sv.kr.

### KRIYA YOGA KURSUS

- 21. juli - 19. august  
Lærere: Swami Janakananda og Anandananda. Pris: 13420/10750 sv.kr.

### 3-MÅNEDERS KURSET 2013

- 23. januar - 20. april  
Lærere: Swami Janakananda, Ma Sita Savitri m.fl. Pris: 31500/26800 sv.kr.

# SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

• Håå Kursuscenter, S-340 13 Hamneda, tlf. 0046 372 550 63 • Købmagergade 65, 1150 Kbh K, tlf. 33 34 35 36