

yoga & meditation

Forår 2020

Kurser i København

Retreats i Småland

Prøv yoga
og meditation!
hver fredag
kl. 17-19
se side 6, 8,
10 og 12



Also classes
in English

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

siden 1970

yoga.dk

Velkommen til yoga i hjertet af København!



Kontakt os for yderligere oplysninger på 33 34 35 36 eller kbh@yoga.dk

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65 (2 minutter fra Nørreport) | 1150 København K | Tlf. +45 33 34 35 36 | yoga.dk | kbh@yoga.dk

Åbningstider: mandag - fredag kl. 9.30 - 17.00 | lørdag kl. 13-15

Vi tilbyder

side | page

4-5 | ET VARIERET KURSUSUDBUD

6-7 | UGENTLIGE YOGA- OG MEDITATIONSKURSER

Lær yoga og meditation i smukke, rolige lokaler (mellem Kultorvet og Rundetårn). Bliv undervist af lærere der har en lang og dybtgående fuldtidsuddannelse.

8-9 | MEDITATION

Meditation skaber ro i sindet og giver dig nye perspektiver på tilværelsen. Konkrete metoder som kan bruges hver dag.

10 | YOGA FOR GRAVIDE

Yoga for gravide gør ventetid og fødsel nemmere og mere behagelig. Fortsæt efter fødslen og tag dit barn med.

10-11 | INTENSIVE KURSER

Giv dig selv en flyvende start med vores intensive kurser - daghold hver formiddag over 1 eller 2 uger, i weekender og helligdage.

12 | YOGA & MEDITATION IN ENGLISH

Experience yoga and meditation in the city's best location with teachers who have a profound education.

13 | YOGABUTIKKEN

14-16 | HÅÅ RETREAT CENTER I SMÅLAND

Oplev de mest forfinede og kraftfulde metoder fra den oprindelige yogatradition på Håå internationale Retreat Center i det naturskønne Småland.



Foran fra venstre:
Swami Bhawana Murti (yogalærer)
Pia (butik og tilmelding)
Franz (daglig leder og yogalærer)

Bagved fra venstre:
Idun (butik og tilmelding)
Anders (yogalærer)
Lasse (butik og tilmelding)
Vasistha Joyti (yogalærer)
Carsten (yogalærer)
Sussi (butik og vicevært)
Gyanashakti (yogalærer)
Mette (yogalærer)
Maj (butik og tilmelding)

Ikke med på billedet:
Christin (yogalærer)
Ananda Murti (yogalærer)



Yoga og meditation som giver dig en enestående virkning

1 YOGASTILLINGER - ASANA

Yoga udfordrer kroppens begrænsninger. De fysiske øvelser og stillinger bliver præsenteret i forløb, som opleves frigørende og med tiden giver kroppen lethed, ynde og styrke. Folk i alle aldre kan være med - enhver begyndelse er let. Hvis du kender til yoga fra andre steder, så start med et grundkursus. Her lærer du noget nyt. Tal med din lærer om, hvornår du er klar til at gå videre. Tålmodighed og fordybelse bringer dig langt længere end du forestiller dig.

2 ÅNDEDRÆTSØVELSER - PRANAYAMA

Åndedrætsøvelserne træner åndedrættet, så det ved regelmæssig brug bliver dybere og mere harmonisk. De forbedrer balancen mellem hjernehaldelene og stimulerer kroppens vitale funktioner gennem bedre iltoptagelse. Således er pranayama nøglen til et godt helbred, forhøjet energi og en udvidet opfattelsesevne.

3 YOGAENS RENSELSESØVELSER - HATHA YOGA KRIYA

Yogaens renselsesøvelser fjerner ubalancer i kroppen. F.eks. næseskyllning stimulerer slimhindens selvrensende funktion og er noget af det bedste, du kan gøre for at modvirke forkølelse. Andre øvelser stimulerer maven, tarmen og øjnene.

4 DYBDEAFSPÆNDING - YOGA NIDRA

Meditativ dybdeafspænding bevidstgør og afspænder både krop og sind. Mens du ligger stille på ryggen, følger du lærerens vejledning, som bringer dig i en dyb tilstand af hvile. Du kan bruge Yoga Nidra i hverdagen, og afspændingen kan hjælpe dig til en bedre søvn. Yoga Nidra indgår i alle vores kurser.

5 KONCENTRATION

I hverdagen kan du opleve koncentration som naturlig interesse og motivation: når det er let at beskæftige sig med en ting - at smelte sammen med en opgave - uden at blive uopmærksom, træt eller rastløs. Øjenøvelsen Tratak styrker koncentrationen.

6 MEDITATION

Det vigtigste ved det vi formidler er at føre dig til bevidstheden bag ved sindets aktivitet. Bevidstheden siger ingenting, den er tavs, oplevende. Meditationens opgave - skridt for skridt - er at lede dig til denne ro - en hvilen i dig selv. Kurserne i yoga og meditation forbereder dig til at sidde stille og behageligt, når du mediterer.

7 FORSKNING I YOGA

I årenes løb har vi med stor interesse og engagement medvirket i flere forskningsprojekter, hvor virkningerne af yoga og meditation blev målt - med overraskende resultater. Læs mere om det i „Læsesalen“, artikelsamlingen på vores hjemmeside.

8 TRADITION

Tradition er summen af alle erfaringer og sikrer resultater som ikke er overladt til tilfældet. De metoder vi underviser i er gennemprøvet gennem århundreder og giver derved en helt specifik virkning.

KURSERNE



Yoga og meditationskurser én gang om ugen

GRATIS PRØVETIMER

Yoga, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation fredage kl. 17.00 - 19.00. Velkommen!

Jan: 3., 10., 17., 24. og 31.* | Feb. 7., 14., 21. og 28.*

Mar. 6., 13., 20. og 27.* | Apr. 3., 17. og 24.*

* Undervisning på engelsk

GRUNDKURSER

Yogastillinger, åndedrætsøvelser, dybdeafspændingen Yoga Nidra, koncentrationsøvelsen Tratak og meditation. Både for begyndere og for dig der har lavet yoga tidligere, men ikke gået hos os.

Tirsdag	17.00-19.15	7x	AB	7/1 - 25/2	932
Onsdag	17.00-19.15	8x	SBM	8/1 - 26/2	934
Onsdag *	19.30-21.00	7x	AB	8/1 - 26/2	922
Torsdag	10.00-12.15	7x	AB	9/1 - 27/2	935
Mandag	17.00-19.15	6x	GS	20/1 - 24/2	933
Torsdag	16.15-18.30	6x	FJ	23/1 - 5/3	937
Torsdag	19.30-21.45	5x	GS	23/1 - 27/2	939
Tirsdag	19.30-21.45	6x	GS	28/1 - 3/3	940
Torsdag *	17.00-19.00	6x	CHC	30/1 - 18/3	920

Mandag	17.00-19.15	6x	GS	2/3 - 6/4	033
Tirsdag	17.00-19.15	8x	AB	3/3-28/4	032
Onsdag *	19.30-21.00	8x	AB	4/3 - 29/4	022
Torsdag	10.00-12.15	8x	AB	5/3 - 30/4	035
Torsdag	19.30-21.45	6x	GS	5/3 - 16/4	039
Tirsdag	19.30-21.45	6x	GS	10/3 - 14/4	040
Torsdag	16.15-18.30	6x	FJ	12/3 - 23/4	037
Torsdag *	17.00-19.00	5x	CHC	19/3 - 30/4	020
Onsdag	17.00-19.15	10x	SBM	15/4 - 17/6	134

* special pris - se hjemmesiden

LET MELLETRIN

For dig som har gået på mindst ét grundkursus.

Mandag	17.00-19.15	8x	CC	6/1 - 2/3	930
Tirsdag	10.00-12.15	8x	CC	7/1 - 3/3	931
Torsdag	17.00-19.15	7x	AB	9/1 - 27/2	946

Torsdag	17.00-19.15	8x	AB	5/3 - 30/4	046
Mandag	17.00-19.15	8x	CC	9/3 - 4/5	030
Tirsdag	10.00-12.15	8x	CC	10/3 - 28/4	031

MELLETRIN

Efter grundkursus og let mellemtrin.

Mandag	19.20-21.05	8x	CC	6/1 - 2/3	938
Tirsdag	10.00-12.15	7x	AB	7/1 - 25/2	942
Tirsdag	17.00-19.15	8x	SBM	7/1 - 25/2	944
Onsdag	17.00-19.15	7x	AB	8/1 - 26/2	945

Tirsdag	10.00-12.15	8x	AB	3/3 - 28/4	042
Onsdag	17.00-19.15	8x	AB	4/3 - 29/4	045
Mandag	19.20-21.05	8x	CC	9/3 - 4/5	038
Tirsdag	17.00-19.15	11x	SBM	14/4 - 23/6	144

FORTSÆTTERE

Efter to mellemtrinskurser.

Mandag	17.00-19.15	8x	SBM	6/1 - 24/2	950
Tirsdag	17.00-19.15	8x	FJ	7/1 - 25/2	951
Mandag	17.00-19.15	6x	AB	2/3 - 6/4	050
Tirsdag	17.00-19.15	8x	FJ	3/3 - 21/4	051
Mandag	17.00-19.15	10x	SBM	20/4 - 29/6	150

HÅÅ FOLLOW-UP

Yoga og meditation for dig som har lært meditationen Ajapa Japa på Håå Retreat Center. Pris: 1050/930 kr.

Torsdag	17.00-20.00	5x	SBM	30/1 - 27/2	955
Torsdag	17.00-20.00	5x	SBM	16/4 - 14/5	155

MORGENYOGA

Alle kan deltage. Undervisningen foregår på engelsk
Pris, 4 gange: 490/440 kr. | 6 gange: 735/675 kr.
7 gange: 860/775 kr. | 9 gange: 1095/985 kr.

Fredag	7.00-8.30	6x	GS/VJ	10/1 - 14/2	962
Onsdag	7.00-8.30	9x	VJ	29/1 - 25/3	961
Fredag	7.00-8.30	7x	VJ	21/2 - 3/4	960
Onsdag	7.00-8.30	4x	VJ	4/3 - 25/3	061
Fredag	7.00-8.30	4x	VJ	6/3 - 27/3	060



BØRN OG FORÆLDRE

Lav yoga sammen med dit barn (ca. 6-13 år).
Pris, 3 gange: for voksen og barn 330 kr
2 gange: 260 kr. | Pr. gang 150 kr.

Lørdag	11.00-12.15	3x	CHC	18/1, 1/2, 29/2	917
Lørdag	11.00-12.15	3x	CHC	7/3, 21/3, 18/4	017

KURSER FOR UNGE

Kurser for unge 12-17 år. Pris, 6 gange: 360 kr.

Tirsdag	16.30-18.10	6x	CHC	28/1 - 10/3	916
Tirsdag	16.30-18.10	6x	CHC	17/3 - 28/4	016

YOGA OG AFSPÆNDING 60+

Pris, 6 gange: 895/795 kr. Pris, 5 gange: 765/700 kr.

Torsdag	17.00-19.00	6x	CHC	30/1 - 12/3	920
Torsdag	17.00-19.00	5x	CHC	19/3 - 30/4	020

SENIOR KURSER

- 1 **For begyndere:** hvis det er lang tid siden, du har gået til yoga eller du er helt ny.
- 2 **Mellemtrin:** Du kender yoga allerede, tempoet er tilpasset, så alle kan være med.

1 Mandag	10.00-12.15	3x	CHC	6/1 - 20/1	929
1 Mandag	10.00-12.15	8x	CHC	6/1 - 2/3	927
2 Onsdag	10.00-12.15	8x	CHC	8/1 - 4/3	928
1 Mandag	10.00-12.15	3x	CHC	9/3 - 23/3	029
1 Mandag	10.00-12.15	8x	CHC	9/3 - 4/5	027
2 Onsdag	10.00-12.15	8x	CHC	11/3 - 29/4	028

KURSUSPRISER HVIS IKKE ANDET ER ANGIVET

5 gange (15 lekt.): 845/755 kr.
6 gange (18 lekt.): 995/885 kr.
7 gange (21 lekt.): 1150/1020 kr.
8 gange (24 lekt.): 1285/1140 kr.
9 gange (27 lekt.): 1420/1255 kr.
10 gange (30 lekt.): 1555/1375 kr.
11 gange (33 lekt.): 1690/1490 kr.

LÆRERNE

AM - Ananda Murti
AB - Anders Brysting
CC - Carsten Caroc
CHC - Christin H. Callesen
FJ - Franz Jervidalø
GS - Gyanashakti
MK - Mette Kiergaard
SBM - Swami Bhawana Murti
SWJ - Swami Janakananda
VJ - Vasistha Jyoti

TILMELDING

PÅ TLF. 33 34 35 36
WWW.YOGA.DK ELLER I VORES BUTIK

Meditation



GRATIS PRØVETIMER

i meditation kl. 19.30 - 20.45,
torsdag 23. januar, tirsdage 4. og 18. februar,
17. marts (in English) og 14. april -
samt onsdag 20. maj kl. 17-18

ENERGIENS KILDE

Denne meditation bygger på et specielt åndedræt som frigør spændinger og bundet energi. Meditationen fordybes yderligere med et mantra. Du mediterer hjemme mellem hver gang. Pris: 775/650 kr.

Tirsdag	19.30-21.00	5x	SBM	28/1 - 25/2	910
Ma+to *	19.30-21.00	5x	FJ	27/2 - 16/3	911
Ti + to **	19.30-21.00	5x	VJ	17/3 - 31/3	064
Torsdag	17.00-18.30	5x	SBM	28/5 - 25/6	110

* Undervisning aflyst torsdag den 12. marts

** hold 064 er på engelsk

MEDITATION - INDRE STILHED

Kurset omfatter meditationen Indre Stilhed i 7 trin. Derudover meditationen Returning, samt Yoga Nidra afspænding, foredrag og samtale. Pris, 8 gange: 1550/1275 kr.

Ma, on, to	19.30 - 21.30	8x	Sw.J	6/1 - 23/1	901
Ma +on*	17.00 - 18.45	8x	FJ	9/3 - 1/4	802
Ti + to*	19.30 - 21.15	8x	FJ	10/3 - 2/4	803

*Timer du mister på hold 802, kan du tage på hold 803, og omvendt.

INDRE STILHED FOLLOW UP

Inspirationsaften for dig som tidligere har deltaget i meditationskurset Indre Stilhed.

Pris, 4 gange: 280/240 kr. | 1 gang: 80/70 kr.

Onsdag	19.30 - 20.45	4x	FJ	19/2 - 11/3	905
Onsdag	19.30 - 20.45	4x	FJ	18/3 - 15/4	005

FÆLLESMEDITATION

For alle som har lært Indre Stilhed.
Søndage kl. 20-20.45: 5. januar - 19. april.

MEDITATIONSKURSUS INDRE STILHED OG RETURNING

MED SWAMI JANAKANANDA. START 6. JANUAR 2020

Meditationen Indre Stilhed giver ro i sindet. Det er en grundlæggende teknik, som du kan bruge til at mestre dit liv og få overskud til det, du vil – en metode som giver dig mulighed for at acceptere livet og vokse med det. Hvad vil det sige at være et helt menneske med en samlet personlighed og at leve og handle ud fra den, du virkelig er?

Returning, også kaldet "At vende tilbage", bygger på grundlæggende principper i Tantrisk meditation og er i familie med meditationen Indre Stilhed. Når du benytter begge meditationstyper og forstår forskellene, forstærkes udbyttet.

"Returning er vokset frem i løbet af mine mange år som meditationslærer, ud fra det ønske at skabe en let tilgængelig metode som jeg kan vejlede i ved satsange, foredrag og på meditationskurser". (Swami Janakananda)

Yoga Nidra (meditativ dybdeafspænding) er den ældste og mest omfattende afspænding i verden. Trin for trin går den fra de groveste spændinger til de fineste. En del af Yoga Nidra påvirker musklerne, en anden blodkarrene og dermed blodtrykket, andre dele påvirker nerverne og afspænder sindet.

Kursets har noget at give enhver, der arbejder med personlig udvikling og kendskabet til sig selv.

Kurset forløber

over otte aftener kl. 19.30 - ca. 21.30. Enkelte aftener kan være lidt kortere eller længere. Det er en forudsætning for deltagelse på kurset, at du kommer hver gang. Regn med at bruge ca. ½ time derhjemme dagligt til egen praksis under kurset. Pris 1550/1275 kr. Holdnr. 901

Datoer: 6., 8., 9., 13., 15., 16., 20. og 21. januar



Swami Janakananda grundlagde Skandinavisk Yoga og Meditationsskole i 1970 og leder skolens yoga- og meditationslæreruddannelse. Han bor ved Håå Retreat Center i Småland, hvor han underviser i Kriya Yoga og andre avancerede meditationer. Se side 14-16.

SATSANG OG KIRTAN MED SWAMI JANAKANANDA OG SWAMI MA SITA

KIRTAN
ONSDAG 26. FEBRUAR KL. 19.15.

Syng dig til energiladet ro, velvære og glæde igennem



meditativ mantrasang.
Giv sindet en pause.
Alle er velkomne.
Pris: 50 kr.
Prisen inkluderer også satsang kl. 20.30.

SATSANG OG MEDITATION
ONSDAG D. 26. FEBRUAR KL. 20.30

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 guidet meditation. Samlet entré: 50 kr.

MEDITATION

Meditationen begynder med, at du lærer at opleve dig selv og dine omgivelser på en ny måde. Det virker afspændende. Du lærer at komme overens med dit sind, at være ved

dine tanker og følelser og at tænke kreativt. Et grundigt kendskab til sindet giver selvtillid og åbenhed overfor andre.

Hvilken meditationsform du vælger beror på dine erfaringer, på det du foretrækker og på dit temperament.

Visse meditationer gør dig i stand til at arbejde med den psykiske energi, med andre arbejder du bevidst med tanker, følelser og erindringer. Du undertrykker intet. Ved at gå i dybden frigør du de spændinger du møder. Til sidst hviler du i dig selv, du er ét med dig selv.

LAD DIG INSPIRERE

På vores hjemmeside under 'Læsesalen' finder du artikler med forskellige emner om yoga og meditation. Både set fra traditionens synsvinkel, med et lægevidenskabeligt øje samt ud fra den erfaring, som den der praktiserer får.

yoga.dk/laesesalen

TILMELDING

PÅ TLF. 33 34 35 36
WWW.YOGA.DK ELLER I VORES BUTIK



YOGA FOR GRAVIDE

GRATIS PRØVETIMER

For gravide

Januar: 7/1 kl. 17-19.15, 8/1 kl. 10-12.15 og 9/1 kl. 17-19.15,
 Februar: 19/2 kl. 10-12.15, 27/2 kl. 17-19.15
 Marts: 25. marts kl. 10-12.15,
 April: 14. april kl. 17-19.15

Yoga i graviditeten udvikler kontakten med din krop og forebygger fysiske gener. Du får konkrete redskaber, som du kan bruge før, under og efter fødslen. Priser, se side 6.

Tirsdag	17.00-19.15	8x	MK	7/1 - 25/2	971
Onsdag	10.00-12.15	5x	GS	8/1 - 5/2	972
Torsdag	17.00-19.15	6x	GS	9/1 - 20/2	973
Onsdag	10.00-12.15	5x	GS	19/2 - 18/3	072
Torsdag	17.00-19.15	6x	GS	27/2 - 2/4	073
Onsdag	10.00-12.15	5x	GS	25/3 - 22/4	074
Tirsdag	17.00-19.15	9x	MK	14/4 - 9/6	171

YOGA EFTER FØDSLEN

Du kan tage barnet med

Torsdag	11.00-13.30	6x	MK	9/1 - 20/2	979
Torsdag	11.00-13.30	6x	MK	16/4 - 28/5	179

INTENSIVE DAGHOLD

Yoga og meditation for begyndere og fortsættere. Hver dag i to uger: Mandag - fredag kl. 10.00-12.15.

Dagholdspris, 10 gange: 1195/995 kr.
 9 gange 1095/930 kr. | 5 gange 675/575 kr

Mlt + Fort	10.00-12.15	5x	AM	6/1 - 10/1	919
Beg+ Fort*	10.00-12.15	5x	GS/FJ	6/1 - 10/1	921
Beg + Fort	10.00-12.15	10x	SBM	13/1 - 24/1	923
Beg + Fort	10.00-12.15	10x	GS/FJ	27/1 - 7/2	924
Beg + Fort	10.00-12.15	10x	SBM	17/2 - 28/2	925
Beg + Fort*	10.00-12.15	10x	CC	2/3 - 13/3	021
Beg + Fort	10.00-12.15	10x	GS/FJ	16/3 - 27/3	023
Beg + Fort	10.00-12.15	5x	VJ	30/3 - 3/4	024
Beg + Fort	10.00-12.15	9x	GS/FJ	14/4 - 24/4	025
Beg + Fort	10.00-12.15	9x	SBM	27/4 - 7/5	026

VINTERFERIEKURSER 10.-14. FEBRUAR

Man. - Fre.	9.30-12.45	5x	SBM	Begyndere	988
Man. - Fre.	9.30-12.45	5x	FJ	Mlt + forts.	989
Man. - Fre.*	9.30-12.45	5x	VJ	Beg + Mlt.	986

* undervisning på engelsk

HALVDAGSKURSUS SØNDAGE KL. 9.30-12.45

For begyndere og fortsættere. Pris: 225/175 kr.

Yoga og Meditation 9. februar	FJ	994
Yoga og Meditation 22. marts	FJ/GS	094
Yoga og Meditation 19. april	FJ	095
Yoga og Meditation 24. maj	FJ	194
Yoga og Meditation 28. juni	FJ	195

WEEKENDKURSER

YOGA OG MEDITATION 28. FEBRUAR - 1. MARTS 27. - 29 MARTS

Intensivt yoga- og meditationskursus over 3 dage. Fredag kl. 18.00 - 21.00, lørdag 9.30-12.30 + 15.00-17.15 og søndag 9.30-13.15. Pris: 625/525 kr.
 Holdnr. 995 (feb). Lærer: Carsten Caroc
 Holdnr. 093 (marts). Lærere: Franz Jervidalo og Gyanashakti

EGEN YOGAPRAKSIS

Et kursus som hjælper dig til at vedligeholde en stabil yogapraksis derhjemme. 3 lørdage med en måneds mellemrum, hvor du øver hjemme imellem timerne. Datoer: 8/2, 7/3, 4/4 kl. 9.30-12.45. Lærer: Gyanashakti. Pris: 575/500 kr. Hold nr. 906

YOGA MOD STRESS

Dette kursus giver dig svaret på, hvordan du håndterer og slipper stress. 3 søndage med en måneds mellemrum. Datoer: 9/2, 8/3, 5/4 kl. 9.30-12.45. Lærer: Gyanashakti. Pris: 575/500 kr. Hold nr. 996

TRÆN SYNET 13.-15. MARTS

Weekendkursus fredag kl. 17.30 - 20.30, lørdag og søndag kl. 9.30 - 12.30. Lærer: Franz Jervidalo og Gyanashakti. Pris: 575/500 kr. Hold nr. 088

NADA YOGA 27.-29. MARTS

Nada Yoga. Lydens frigørende kraft - en meditativ weekend med lyd - yoga, sang og musik. Kursus for begyndere og fortsættere med Carsten Caroc. Fredag kl. 18.00 - 21.00, lørdag 9.30-12.30 + 15.00-17.15 og søndag 9.30-13.15. Pris: 625/525 kr. Hold nr. 092

FERIEKURSER YOGA OG MEDITATION

Pris, 5 gange: 750/625 kr. | 4 gange: 625/525 kr.

NYTÅRSKURSER 2.-5. JANUAR

Yoga + med.	9.30-12.45	4x	FJ	Begynder	991
Yoga + med.	9.30-12.45	4x	CC	Mlt.	990
Yoga + med.	9.30-12.45	4x	AM	Mlt. + forts.	987

VINTERFERIEKURSER 10. -14. FEBRUAR

Man. - Fre.	9.30-12.45	5x	SBM	Begyndere	988
Man. - Fre.	9.30-12.45	5x	FJ	Mlt. + forts.	989
Man. - Fre.*	9.30-12.45	5x	VJ	Beg + Mlt.	986

* Undervisning på engelsk

PÅSKEKURSER 9.-13. APRIL

Yoga + med.	9.30-12.45	5x	FJ	Begyndere	992
Yoga + med.	9.30-12.45	5x	SBM	Mlt. + forts.	993

TARMSKYLNING

Shankaprakshalana - Tarmskylning. Med varmt saltvand og enkle yogavøvelser bliver maven og tarmkanalen gennemskyldt og afspændt. Pris: 595/495 kr.

Lørdag	8.00-15.00	1x	SBM	4. jan.	997
Lørdag	8.00-15.00	1x	CC	25. jan	998
Lørdag	8.00-15.00	1x	SBM	22. feb.	999
Lørdag	8.00-15.00	1x	GS	21. mar.	097
Lørdag	8.00-15.00	1x	GS	18. apr.	098
Lørdag	8.00-15.00	1x	VJ	23. maj	197
Lørdag	8.00-15.00	1x	CC	27. juni	198

DU KAN INDHENTE MISTEDE TIMER

Timer du mister på grund af sygdom, rejse eller andet, kan du tage på et tilsvarende hold.

Ring og hør nærmere. Tilbuddet ophører, når kurset afsluttes.

FOLKEOPLYSNING

Kurserne afholdes i henhold til lov om folkeoplysning (undtagen yoga for unge og kursusopholdene i Småland). Skandinavisk Yoga og Meditationsskole er tilknyttet Dansk Oplysnings Forbund, DOF, en landsorganisation med mere end 200 skoler, som arbejder uafhængigt af partipolitik.

PRISER OG RABATTER

Der er angivet to priser: den almindelige pris og en nedsat pris, som gælder for deltagere fra København og Frederiksberg kommune, hvis man er: Arbejdsledig, pensionist eller stude-

rende. Dokumentation skal fremvises ved tilmeldingen (i form af støtte meddelelse fra SU, pensionistbevis eller udskrift fra A-kassen).

Til studerende, arbejdsledige og pensionister i andre kommuner kan vi tilbyde halvdelen af den rabat, vi giver på den nedsatte pris.

Kursusbeløbet tilbagebetales ikke efter kursusstart.

Går du flere kurser i samme sæson, betaler du fuld pris på det første hold og får rabat på de øvrige (dog ikke yoga for børn og unge samt tarmskylning).

FREE TRIAL CLASSES

Yoga, breathing exercises, relaxation and meditation, Fridays at 17.00-19.00. Welcome!

January 31st
February 14th and 28th
March 13th and 27th
March 17th (19:30 - 21:00)
April 3rd and 24th

COURSES EVERY WEEK

1 Beginners: Everyone can join. If you have tried yoga elsewhere but not taken any classes at Scandinavian Yoga and Meditation School

2 Intermediate: After at least two courses at our School.

Prices, 4 times: 690/615 kr. | 9 times: 1420/1255 kr
10 times: 1555/1375 kr.

2 Monday	19.00-21.15	10x	VJ	27/1 - 6/4	968
1 Tuesday	19.30-21.45	10x	VJ	28/1 - 7/4	964
1 Wed.day	17.00-19.15	10x	VJ	29/1 - 8/4	966
1 Saturday	11.00-13.15	9x	VJ	1/2 - 28/3	965
1 Saturday	11.00-13.15	4x	VJ	7/3 - 28/3	065

WINTER HOLIDAY WORKSHOP 5 DAYS FEBRUARY 10TH - 14TH

Yoga and meditation for beginners and intermediate.

Monday through Friday at 9.30 - 12.45

Price: 750/625 kr. Teacher: VJ Course nr. 986

MORNING YOGA

Everyone can join.

Price, 4 times: 490/440 kr. | 6 times: 735/675 kr.
7 times: 860/775 kr. | 9 times: 1095/985 kr.

Friday	7.00-8.30	6x	GS/VJ	10/1 - 14/2	962
Wed.	7.00-8.30	9x	VJ	29/1 - 1/4	961
Friday	7.00-8.30	7x	VJ	21/2 - 3/4	960
Wed.	7.00-8.30	4x	VJ	4/3 - 25/3	061
Friday	7.00-8.30	4x	VJ	6/3 - 27/3	060

MEDITATION SOURCE OF ENERGY

The meditation Source of Energy is based on a breath that releases tension and gives energy. You practise at home between the sessions. Everyone can join.

The first class is a free introduction.

Price: 775/650 kr.

Tues + Thurs 19.30-21.00 5x VJ 17/3 - 31/3 064



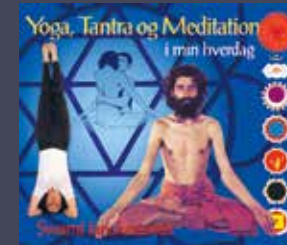
Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag

af Swami Janakananda.

En praktisk håndbog i klassisk yoga og tantrisk meditation, skrevet af en ekspert. I denne bog finder du de fleste af de øvelser som vi underviser i - og andet som kan inspirere dig i din praksis. 128 sider.

Pris, dansk udgave: 220 kr.

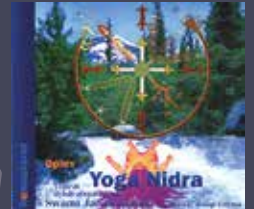
Pris, engelsk udgave: 220 kr.



Oplev Yoga Nidra

Inspiration til et rigere liv. To dybdeafspændinger fra Nyasa Tantra, vejledt af Swami Janakananda. Det eneste du behøver at gøre er at ligge ned og lytte til instruktionerne! På dansk, svensk, engelsk eller tysk.

Pris: 159 kr.



Naseskylningskande

NoseBuddy – næsens bedste ven, den ultimative næseskylningskande. Måleske til afmåling af den rigtige mængde salt og instruktionsbrochure medfølger. Fås i blå, grøn og rosa.

Pris: 150 kr.

Yogamåtte

• Futonyogamåtte (70 x 200 cm) med bomuldsbetræk (flere farver) som du kender fra vores undervisning.

Pris: 1195 kr.

• Samme, uden betræk.

Pris: 875 kr.

• Uldmåtte, øko hvid (75x200x2 cm) med latex underside.

Pris: 975 kr.

Yogabutikken

Se hele udvalget i vores butik på Købmagergade 65, i gadeplan - eller på første sal (indgang i porten)

ENROLMENT

PHONE 33 34 35 36
WWW.YOGA.DK OR IN OUR SHOP

Denne brochure er udgivet af
Skandinavisk Yoga og Meditationsskole © 2019.
Ret til ændringer forbeholdes.

„Efter at have deltaget i et weekendkursus på Håå Retreat Center i Småland forstår jeg hvad det betyder at transformere og udvikle den menneskelige bevidsthed.

Jeg er meget mere bevidst om min krop og mine tanker og føler jeg har fået et fantastisk instrument til at møde mig selv.

Langsomt og blidt ledtes vi ind i yogaens verden, bevægelser, åndedrætsøvelser og afspændingsøvelser. Da jeg lagde mig til at sove den første aften følte jeg en stor ro og sov hele natten, hvilket jeg ikke havde gjort længe.“

Camilla Sterneberg,
redaktør af Svenske Massørens Rigsforbund's medlemsavis Massören



5-, 10- OG 14-DAGES RETREAT

Yogaen skal kunne berige dit liv og din hverdag. Alt andet står i baggrunden for disse kurser. Et længere kursus i Håå er baseret på et struktureret forløb og den erfaring, vi har efter mere end 4 årtiers kursusvirksomhed.

Dag for dag gøres der fremskridt, spændinger og blokeringer slippes, og energien frigøres. Du kan give sindet frit løb, drømme og associere. I den sidste fordybende del af kurset samles opmærksomheden og får den retning du giver den.

14-DAGES PRANA VIDYA RETREAT

Sammen med andre tantriske meditationer, som Kriya Yoga og Antar Mauna, er hovedformålet med Meditationen Prana Vidya opdagelsen af din inderste identitet. Prana Vidya er imidlertid også en kraftfuld helingsmetode. Prana, vitalenergien, er livskraften bag alt i universet. Vidya betyder viden. Prana Vidya kan give dyb indsigt om energikroppen og evne til at bruge livsenergi til gavn for dig selv og andre. Prana Vidya undervises også på 3-måneders kurset.

1-MÅNEDS KRIYA YOGA RETREAT

For at deltage i dette kursus må du have gennemført et 10- eller 14-dages kursus. (På tremåneders sadhana retreatet kan du dog komme uden at have deltaget på andre kurser).

Kriya Yoga kurset omfatter tillige forskellige avancerede meditationer og yogateknikker. Vi varmer op med de metoder, som du har lært tidligere på de kortere kurser, herunder Shankaprashtana. Hovedparten af kurset omfatter en tavshedsperiode på ca. 21 dage, hvor selve indlæringen af den videregående Kriya Yoga finder sted. Denne Kriya Yoga kan kun læres fuldstændigt under forhold som disse, med en grundig forberedelse, og hvor forudsætningerne for en virkelig fordybelse er til stede.



3-MÅNEDERS SADHANA RETREAT

I en sadhana benytter man sig af "det som leder til målet". Det omfatter alt som vækker bevidstheden og holder den vågen.

Tremånederskurset, som afholdes hver vinter, er en enestående indvielse og en lejlighed til at opnå en dybtgående erfaring gennem træning i avanceret yoga og meditation. Et udgangspunkt for en større indsigt i livet.

Din beslutning om at ville deltage, din lyst til at gennemleve en intens sadhanaperiode og din trang til at gå på opdagelse i dine egne muligheder er nok.

På kurset vil du stifte bekendtskab med den tantriske yogas allerfineste metoder og viden. En viden som kan bruges til at gøre op med hæmmende vaner og tilstande. Du vil opdage nye muligheder hos dig selv, for velbefindende, for kreativitet, eller hvad du ellers vil bruge en forhøjet koncentration og energi til.

Tremånederskurset er en grundlæggende del af yogalæreruddannelsen ved Skandinavisk Yoga og Meditationsskole.



Håå internationale Retreat Center

Den oprindelige yogatradition indeholder forfinede og kraftfulde metoder, som ved regelmæssig brug kan gøre din hverdag kreativ og stressfri.

På Håå internationale Retreat Center i Sydsverige deltager du i en transformerende proces sammen med mennesker fra hele verden.

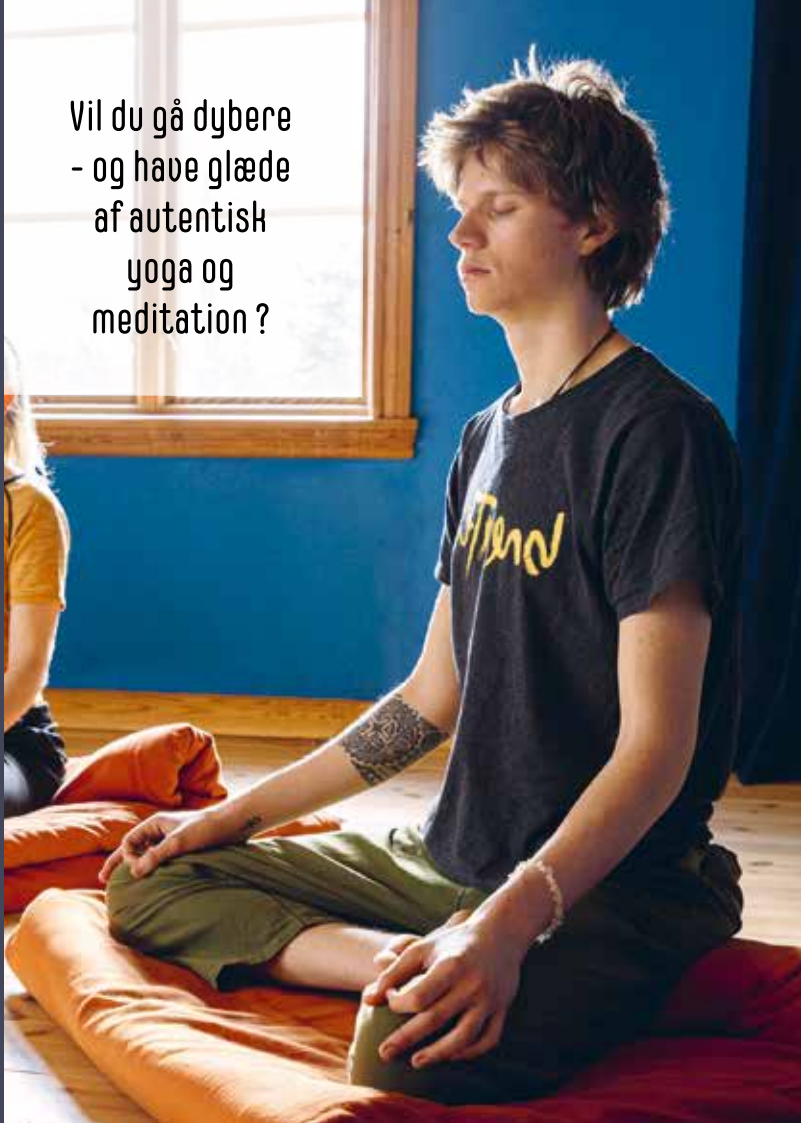
Erfarne og veluddannede lærere leder dig gradvist frem, fra lette og forberedende øvelser til det inderste og mest dybtgående fra den klassiske yoga og den tantriske meditationstradition.

Retreat 2020

- 10 dages Nytårsretreat
2. - 12. januar 2020
- Weekendretreat 17. - 19. januar 2020
- 3-måneders Sadhana Retreat
22. januar - 18. april 2020
- 10 dages Retreat 14. - 24. maj
- Prana Vidya Retreat 24. maj - 6. juni
- Weekendretreat 12. - 14. juni
- Yoga og ashramliv 15. - 21. juni
- 14 dages Retreat 21. juni - 4. juli
- 14 dages Retreat 5. - 18. juli
- 1 måned Kriya Yoga Retreat
18. juli - 16. August
- 5 dages Retreat 1. - 6. September
- Weekendretreat 25. - 27. september
- 10 dages Retreat 8. - 18. oktober

Mere information, priser og tilmelding:
www.yogaretreat.dk
In English: yogameditation.com

Vil du gå dybere
- og have glæde
af autentisk
yoga og
meditation ?



SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Håå Retreat Center, S-34175 Hamneda, Sverige, tlf. 0046 372 550 63

Købmagergade 65, 1150 København K, tlf. 33 34 35 36, yoga.dk