

## ASANA-KLASSE - BARE FYSISK YOGA

Høsten 2018 blir det også ekstraklasser i bare fysisk yoga. Dette tilbudet gjelder de som går eller har gått på yoga på Ananda Yogasenter de seneste årene, med en times fysiske øvelser. Påmelding for hele høsten eller drop-in (sms før kl 15 samme dag). **Tid: mandag kl 16.45-17.45** (dette er en del av Yoga 1-2 som fortsetter rett etterpå med pust, avspenning og meditasjon).  
Pris pr gang 100 kr kontant, eller nettbank dagen før (50 kr hvis du går på et annet semesterkurs nå). For hele høsten kr 1200 (kr 500).

## Praktisk om kursene

**Kurssted:** 2. etasje i Villa Møllebakken, (det gamle biblioteket på Haugar), St. Olavs gt. 6, Tønsberg. Her er utstyr som matter, puter og tepper.

**Klær:** Ha løstsittende tøy du kan bevege deg i, og sokker. Vi bruker ikke sko til treningen.

**Mat:** Unngå hovedmåltider noen timer før.

**Hvem kan delta?** De fleste kurs er åpne for alle interesserte uavhengig av alder, kjønn, fysisk form eller livssyn. Fortsetterkurs krever erfaring.

**Påmelding:** Gå gjerne inn på [www.ananda.no](http://www.ananda.no) og bruk påmeldingen nederst på sidene med kursoversikter, send en e-post til [post@ananda.no](mailto:post@ananda.no), ring eller send sms til telefon 957 27 991. Det er evt. mulig å melde seg av kurset etter første gang.

**Betaling:** Kontant eller nettbank/telegiro før eller ved start. Dessverre ikke vipps eller kort. Plassene reserveres ettersom kursavgift mottas. Ved fulltegnet kurs blir innbetalingen refundert.

**NB! Det kan bli endringer i programmet.**

## KARAFLE & GLASS



Det viktigste vi får i oss, nest etter luft, er vann. Ananda Yogasenter forhandler derfor karaffer, glass, kopper, vannflasker m.m. fra Nature's Design, formgitt etter det gyldne snitt og uten tungmetaller. Disse vakre produktene har en naturlig vitaliserende effekt på vann, te, juice mm. Kom og se og smak!

## Om Ada, lærer på kursene:

Ada Bonde Raknes, fra Oslo, med røtter i Tønsberg.



Har selv praktisert yoga siden 1980. Åtte års fulltidsutdannelse hos Swami Janakananda ved Skandinavisk Yoga og Meditasjonsskole i København og Småland og hos Peo ved Yogaskolen i Oslo. Over 30 års praksis som yogalærer.

Startet Ananda Yogasenter i Tønsberg i 1991. Instruktørkurs i baby massasje hos Axelsons i Oslo 1996. Instruktørkurs i Pilates 2006. Cand.mag. i realfag fra Universitetet i Oslo. Tidligere byråkrat.

### TIMEPLAN HØSTEN 2018

Ananda  
YOGASENTER

Ca kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10.00		<b>Senioryoga</b> <b>Yoga 1-2</b> (nov)		<b>Pilates</b> (aug)
16.00			<b>Pilates</b> (nov)	
16.45/17	<b>Yoga 1-2</b>	<b>Yoga 4</b>	<b>Yoga 1-2</b>	<b>Gravid</b> (nov)
19.15/30	<b>Gravid</b>		<b>Yoga 3</b>	<b>Kons</b> (nov)

For kursbeskrivelser, nøyaktige tider, priser osv se innsiden av brosjyren. Og om intensivkurs, helger mm.

Ananda  
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

[post@ananda.no](mailto:post@ananda.no)  
[www.ananda.no](http://www.ananda.no)

Graabrødregt. 22, 3110 Tønsberg

Org.nr. 875 645 412. Bank 2400.05.13632.

EGEN INNSATS  
FOR ET (ENDA) BEDRE LIV

# Høsten 2018



## Klassisk Yoga med avspenning og meditasjon

### Yoga for gravide

### Pilates



Ananda  
YOGASENTER



Villa Møllebakken, Tønsberg

Telefon 957 27 991

[post@ananda.no](mailto:post@ananda.no) [www.ananda.no](http://www.ananda.no)

## Yoga

### med avspenning og meditasjon

Disse kursene utgjør grunnstammen i yoga, hvor de fysiske og mentale teknikkene utfyller hverandre og skaper en helhet. Vi gjør fysiske øvelser, pust, avspenning og meditasjon. Trinn 1-2 passer om du er nokså ny eller har hatt en pause, trinn 2 og videre forutsetter erfaring med yoga.

#### SEMESTERKURS FRA AUGUST:

**Yoga 1-2:** Ons kl 17.00-19.00 fra 22.8, 16 x, kr 3000.

**Yoga 1-2:** Man kl 16.45-19.00 fra 20.8, 16 x, kr 3000.

**Yoga 3:** Ons kl 19.15-21.15 fra 22.8, 16 x, kr 2800.

**Yoga 4:** Tirs kl 16.45-19.00 fra 21.8, 16 x, kr 2800.

#### SENIORKURS FRA AUGUST:

**Senioryoga:** Tirs kl 10.00-11.45 fra 21.8, 6 x, med gode øvelser for eldre, pensjonistpris kr 600.

#### KORTERE KURS FRA OKTOBER/NOVEMBER:

**Yoga 1-2:** Man kl 19.15-21.15 fra 8.10, 8 x, kr 1500.

**Yoga 1-2:** Tirs kl 10.00-11.45 fra 9.10, 6 x, kr 1100.



#### YOGA INTENSIVKURS

Sommerkurs 16.-19. juli (uke 29)  
Man-tors kl 16-19, kr 1100. Påmeld. før 10.7.

Sommerkurs 13.-16. aug (uke 33)  
Man-tors kl 16-19, kr 1100. Påmeld. før 9.8.

Yoga for hjertet 28.-30. sept, (uke 39)  
Fre kl 17-20, lør-søn kl 10-13, kr 800 Påmeld. før 21.9.

Høstferiekurs 1.-4. okt (uke 40)  
Man-tors kl 17-20, kr 1100. Påmeld. før 25.9.

Førjulshelg 8.-9. des (uke 49)  
Lør-søn kl 10-13, kr 600. Påmeld. før 1.12.

## Meditasjon

#### BUDDHISTISK MEDITASJON 14.-16. sept

Buddhistisk stillhetsmeditasjon (shamata) med litt filosofi, pluss klassiske yogaøvelser og avspenning.

Fre kl 17 -20, lør kl 10-13, søn kl 10-13 (uke 47).

Pris: kr 800. Påmeldingsfrist 10.9.

#### KONSENTRASJON

Yogaens meditative teknikker bygger på stillhet og konsentrasjon. Her praktiserer vi lysmeditasjon (Tratak) og enkel pustemeditasjon.

Torsdager kl 19.30-21.15 fra 15.11, 5 x.

Pris: kr 1000. Påmeldingsfrist 7.11.

#### AJAPA JAPA 20.-25. nov (uke 47)

Ajapa Japa (*uttales Adjapa Djap*) er en avansert energimeditasjon i ni trinn som bygger på Psykisk pust (Ujjayi). Undervisning hver dag tirsdag - søndag. Ca tider i helgen: fre kl 16-19, lør kl 10-13, søn kl 10-13. Pris: kr 1500. Påmeldingsfrist 15.11.

*Ananda*  
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

[www.ananda.no](http://www.ananda.no)

## PROGRAM HØSTEN 2018

*Påmelding er nødvendig til alle kurs.*  
**NB! Det kan bli endringer i programmet.**

## Yoga for gravide

Svangerskapet er en særlig fin tid for yoga. Kroppen blir mykere, oppmerksomheten større, sinnet mer åpent. Yoga gir økt velvære og forbereder fødselen.

Vi gjør fysiske øvelser, pusteøvelser, bekkenbunns- trening, dybdeavspenning, og ser på hvordan man kan forholde seg til smerte. Anbefales av jordmødre og leger. Passer etter tredje måned. Ingen krav til erfaring med yoga.

#### GRAVIDYOGA FRA AUGUST:

Mandag kl 19.15-21.15 fra 20.8, 6 x, kr 1200.

#### GRAVIDYOGA FRA NOVEMBER:

Torsdag kl 17-19.15 fra 15.11, 5 x, kr 1100.

#### GRAVIDHELG 1 - 31. aug-2. sep (uke 35):

Fre kl 17-20, lør-10-13 + 15-17, søn kl 10-13, kr 1100.  
Påmeld. før 24.8.

#### GRAVIDHELG 2 - 30. nov-2. des (uke 48)

Fre kl 17-20, lør-10-13 + 15-17, søn kl 10-13, kr 1100.  
Påmeld. før 23.11.



## Pilates

Pilates er presise øvelser for styrking av dyp muskulatur. Vi arbeider med koordinering av pust og bevegelse, med vekt på å utvikle en god holdning og en sterk rygg. Passer godt sammen med yoga.

#### PILATESKURS FRA AUGUST:

Torsdag kl 10-11 fra 23.8, 8 x, kr 900.

#### PILATESKURS FRA OKTOBER/NOVEMBER:

Onsdag kl 16.00-16.45 fra 31.10, 7 x, kr 800.