

## ASANA-KLASSE - BARE FYSISK YOGA

Våren 2019 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 våren 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 1500 (kr 700).

## 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 kurs-oversikter, 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.**

## SOMMERKURS SPANIA 8.-15.6

Deilig sted, nydelig mat, turer, basseng, yoga og meditasjon. Fly direkte fra Torp til Alicante.



## 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. Videreutdannelse i meditasjon i India i 2014 og i London i 2017. Cand.mag. i realfag fra Universitetet i Oslo. Tidligere byråkrat.

### TIMEPLAN VINTER/VÅR 2019

Ananda  
YOGASENTER

Ca kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10.00	Midtløkken	Senioryoga Yoga 1-2 (apr)		Pilates(jan)
16.00			Pilates(apr)	
16.45/17	Yoga 1-2	Yoga 4	Yoga 1-2	Gravid(apr)
19.15/30	Gravid/Yoga1(apr)		Yoga 3	Yoga 1 (apr)

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

## Vinter/vår '19



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 JANUAR:

**Yoga 1-2:** Man kl 16.45-19.00 fra 14.1, 18 x, kr 3500.

**Yoga 1-2:** Ons kl 17.00-19.00 fra 16.1, 18 x, kr 3500.

**Yoga 3:** Ons kl 19.15-21.15 fra 16.1, 18 x, kr 3300.

**Yoga 4:** Tirs kl 16.45-19.00 fra 15.1, 19 x, kr 3300.

### KORTERE KURS FRA APRIL:

**Yoga 1-2:** Tirs kl 10.00-11.45 fra 2.4, 6 x, kr 1100.

**Yoga 1-2:** Tors kl 19.30-21.30 fra 25.4, 5 x, kr 900.

**Yoga 1-2:** Man kl 19.15-21.15 fra 29.4, 5 x, kr 900.



## YOGA INTENSIVKURS

Vinterferiekurs 19.-22. feb (uke 8)

Tirs-fre kl 17-20, kr 1100. Påmeld. før 6.2.

Påskekurs 18.-22. april (uke 16)

Skjætors-man kl 10-13, kr 1400. Påmeld. før 5.4.

Sommerkurs 1 i Spania 8.-15. juni (uke 24)

Lørdag-lørdag. Hør nærmere. Påmelding før 3.4.

Sommerkurs 2 17.-20. juni (uke 25)

Man-tors kl 16-19, kr 1100. Påmeld. før 1.7.

Sommerkurs 3 12.-15. aug (uke 33)

Man-tors kl 16-19, kr 1100. Påmeld. før 1.8.

# Yoga for eldre

## YOGA PÅ MIDTLØKKEN:

**Yoga for eldre:** Mandag kl 10.00-11.45 fra 21.1, 6 x, kr 700. Vi sitter på stoler i flere av øvelsene.

Det blir kanskje et kurs til på Midtløkken fra 11.3.

## SENIORKURS FRA JANUAR PÅ VILLAEN:

**Senioryoga:** Tirsdag kl 10.00-11.45 fra 15.1, 6 x, med gode øvelser for eldre, pensjonistpris kr 700.

# Meditasjon

## BUDDHISTISK MEDITASJON 1.-3. mars

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

Fre kl 17 -20, lør kl 10-13, søn kl 10-13 (uke 9).

Pris: kr 800. Påmeldingsfrist 15.2.

## AJAPA JAPA 2.-7. april (uke 14)

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 22.3. Dette kan du også lære på sommerkurs i Spania!

*Ananda*  
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

www.ananda.no

# PROGRAM VINTER/VÅR 2019

*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 FEBRUAR:

Mandag kl 19.15-21.00 fra 4.2, 7 x, kr 1400.

## GRAVIDYOGA FRA APRIL:

Torsdag kl 17-19.00 fra 25.4, 5 x, kr 1100.

Mandag kl 19.15-21.30 fra 29.4, 5 x, kr 1100.

## GRAVIDHELG 1 - 25.-27. januar (uke 4):

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

Påmeld. før 17.1.

## GRAVIDHELG 2 - 24.-26. mai (uke 21)

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

Påmeld. før 10.5.



# 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 JANUAR:

Torsdag kl 10-11 fra 17.1, 5 x, kr 600.

## PILATESKURS FRA APRIL:

Onsdag kl 16.00-16.45 fra 3.4, 7 x, kr 800.