

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 og bruk påmeldingen nederst på sidene med kursoversikter, send en e-post til 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.

VÅRKURS I SPANIA 2020

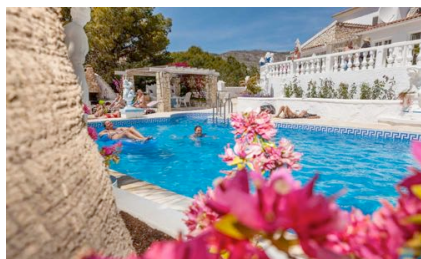
Villa Dorothea er en deilig stor villa litt oppe fjellene nord for Alicante. Det er et fint yogarom med matter, puter og tepper, og terrasser og et saltvannsbasseng. Mest dobbeltrom, noen enerom. Mange muligheter for fine turer i området, bl.a. til et badeanlegg med varme kilder, til stranden og opp i fjellene.

Vi får 3 nydelige vegetariske måltider hver dag. De fleste dagene blir slik: morgenyoga, frokost, litt teori, energi-meditasjonen Ajapa Japa, Yoga Nidra dybdeavspenning, og så lunsj. Fri eller yoga eller tur før kveldsmat, noen kvelder Indre Stillhet meditasjon. Fly direkte fra Torp til Alicante, og kjøring til villaen kommer i tillegg til kursprisen.

Les mer om stedet på www.villadorothea.no

Spania i uke 14 i 2020

Lørdag 28.3-
lørdag 4.4
i uke 14
(før palme-
søndag).
Hør nærmere
om priser mm.
Påmelding
i god tid.



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. Også instruktørkurs i baby massasje hos Axelsons i Oslo 1996, og 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 2020

Ananda
YOGASENTER

Ca kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10.00	Midtløkken			
12.30		Midtløkken		
16.00				OsloMet
16.45/17	Yoga 1-2	Yoga 4		
19.15	Yoga 3	Yoga 1-2 (apr)		

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

Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

post@ananda.no
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 2020



Klassisk Yoga med
avspenning og meditasjon

Yoga for gravide



Ananda
YOGASENTER



Villa Møllebakken, Tønsberg

Telefon 957 27 991

post@ananda.no 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 3 og videre forutsetter erfaring med yoga.

PRØVETIME og DROP-IN I JANUAR:

Gratis prøvetime Man 13.1 kl 17.00-19.00.

Drop-in Man 13.1 kl 19.15-21.15, kr 200.

SEMESTERKURS FRA JANUAR:

Yoga 1-2: Man kl 17.00-19.00 fra 20.1, 16 x, kr 3400.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 20.1, 16 x, kr 3200.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 21.1, 18 x, kr 3200.



KORTERE KURS FRA APRIL:

Yoga 1-2: Tirs kl 19.15-21.15 fra 21.4, 8 x, kr 1700.

YOGA INTENSIVKURS

Nyttårskurs 11.-12. januar (uke 2)

Lør-søn kl 10-13, kr 700. Påmeld. før 7.1.

Vinterferiekurs 15.-18. februar (uke 7-8)

Lør-søn kl 10-13, man-tirs kl 17-20, kr 1300.

Påmeld. før 6.2.

Vårkurs i Spania i 2020 (uke 14)

Lørdag-lørdag. Hør nærmere. Påmelding i god tid.

28.3-4.4 uke 14 før palmesøndag.

Himmelfartshelg 22.-24. mai (uke 21)

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1100.

Påmelding før 14.5.

Yoga for eldre på Midtløkken:

Vi fortsetter med gode øvelser for eldre, med pust, bøy og strekk, bekkenbunnstrening og avspenning.

Mandag kl 10.00-12.00 fra 27. jan (FULLT!)

Nytt kurs fra 20. april i 6 uker, kr 700.

Tirsdag kl 12.30-14.30 fra 28. jan, 7 x, kr 800.

Nytt kurs fra 21. april i 6 uker, kr 700.

Vi sitter på stoler i flere av øvelsene. De fleste får til det meste. Først gang gratis, meld deg på og kom og prøv!

Yoga på OsloMet

Vi fortsetter med klassisk yoga, med fysiske øvelser, pust, avspenning og meditasjon. Denne gruppen har holdt på siden 2012, og nye medlemmer er velkommen!

Torsdag kl 16.15-18.00 fra 23. januar, 8 x.

GRATIS PRØVETIME torsdag 16. januar kl 16.15-18.

Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

www.ananda.no

PROGRAM VINTER/VÅR 2020

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, bekkenbunnstrening, 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.

GRAVIDHELG 1 - 24.-26. januar (uke 4):

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1100.

Påmeld. før 15. januar.

GRAVIDHELG 2 - 20.-22. mars (uke 12)

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1100.

Påmeld. før 10. mars.

GRAVIDHELG 3 - 5.-7. juni (uke 23)

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1100.

Påmeld. før 25. mai.



Meditasjon

STILLE MEDITASJON 17.-19. april (uke 16)

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

Fredag kl 17-20, lør kl 10-13, søn kl 10-13 (uke 45).

Pris: kr 1000. Påmeldingsfrist 2. april.