

VÅRKURS I VILLA DOROTHEA I SPANIA 2020

Lørdag 28.3-lørdag 4.4 i uke 14 (før palmesøndag 5.4).

Villa Dorothea er en deilig stor villa litt oppe fjellene nær Altea nord for Alicante. Det er et fint yogarom med matter, puter og tepper, og terrasser og et saltvannsbasseng. Mest dobbeltrom, noen enerom.

Vi får 3 nydelige vegetariske måltider hver dag, og det er alltid frukt og kildevann tilgjengelig.

Les mer om stedet på www.villadorothea.no

På dette kurset praktiserer vi Klassisk Yoga, i tradisjonen etter Swami Satyananda Saraswati, grunnleggeren av Bihar School of Yoga. Swami Satyananda var en av de store lærerne som fornyet yoga-tradisjonen, og brakte den til vesten. Det er han som har utviklet dybdeavspenningen Yoga Nidra, som vi vil gjøre nesten hver formiddag på kurset.

I Klassisk Yoga bruker vi ikke musikk til øvelsene; oppmerksomheten rettes mot pusten og hva som skjer i kroppen og i sinnet når vi gjør yoga.

Det er lettere å kjenne når vi er stille, så noe av tiden vil vi praktisere taushet.

Vi gjør fysiske øvelser hver morgen, og om ettermiddagen de fleste dager. Man behøver ikke være myk og sterk for å gjøre øvelsene, det viktigste er at man gjør så godt man kan ut fra sine egen forutsetninger, og øvelsene blir tilpasset så de fleste får til det meste, og alle får noen utfordringer.

Vi vil også gjøre pusteøvelser. Utforskning av pusten er veldig spennende - å oppleve hvordan pusten påvirkes av hva vi gjør, og hvordan pusten påvirker øvelsene og den mentale tilstanden. Dette er kanskje det tydeligste signalet vi får om hvordan det egentlig står til.

Det blir også både korte og lengre avspenninger, så vi får øvd mye på den mest grunnleggende yogastillingen - Dødsstille.

Hver formiddag blir det Ajapa Japa meditasjon (uttales Adjapa Djap). Dette er en avansert energi-meditasjon i flere trinn som bygger på Psykisk pust - Ujjayi Pranayama. Til Ajapa Japa meditasjon bruker vi som regel en mala - en perlekjede med 108 perler til å telle med. Ta gjerne med din egen hvis du har. Du kan også kjøpe en mala på stedet. Eller du kan lage en selv. I denne meditasjonen er det viktig å sitte rett i ryggen, på en pute eller på en stol.

En del ettermiddager og kvelder blir det Indre Stillhet meditasjon, hvor vi ser på hvordan vi forholder oss til ytre og indre påvirkninger. Noen ganger vil vi sikkert sitte ute til denne meditasjonen.

I yogaens mange teknikker kan man bli kjent med den avspente tilstanden, som noen kjenner som "flyt". De såkalte indirekte metodene, som fysiske øvelser og pusteøvelser, hjelper oss å rydde hindringene av veien, så vi med de direkte metodene i avspenning og meditasjon kan la roen senke seg.

Notater til mange av teknikkene vi praktiserer får man med hjem.

Eksempel på dagsprogram:

07.00-08.45 Morgenyoga m pusteøvelser

09.00 Frokost

11.00 Yoga-teori

11.30 Ajapa Japa meditasjon

12.15 Yoga Nidra

13.00 Lunsj

14.00-17.00 Fritid

17.00-18.45 Yoga, pusteøvelser

19.00 Aftens

20.30 Indre Stillhet meditasjon (noen kvelder)

En dag blir annerledes - da drar vi etter morgenyoga og frokost til Leana spa med varme svovelkilder.

Villa Dorothea tilbyr også massasje på stedet, med en veldig dyktig massør - en spansk dame utdannet i London. Pris ca 50 euro for en time.

Si gjerne fra om du er interessert i dette senest en uke eller to før avreise, så vi kan organisere hvilke dager massøren er der.

Vi har også mulighet til å organisere gong-meditasjon en aften, eller kurs i matlaging en dag, eller å lage sin egen mala, for en ekstra avgift.

Hovedlærer på kurset, Ada Bonde Raknes, har selv praktisert Klassisk Yoga siden 1980, og har gjennomgått 8 års fulltidsutdannelse til yogalærer hos Swami Janakananda Saraswati ved Skandinavisk Yoga og Meditasjonsskole, i København og Småland, og hos Peo ved Yogaskolen i Oslo. Hun har over 30 års praksis som yogalærer, og leder Ananda Yogasenter i Tønsberg, som hun startet i 1991. Ada har også tatt diverse videreutdannelse bl.a. i meditasjon i India i 2014 og i London i 2017. Hun er cand.mag. i realfag fra Universitetet i Oslo, og tidligere byråkrat.

Lærer Liv Freya Grette har også praktisert Klassisk Yoga i mange år, og gjennomført en 1-årig lærerutdannelse i dette hos Peo og Parvati ved Yogalærerskolen i Norge. Hun er også utdannet i MediYoga, som ikke vil inngå i dette kurset. Hun har mange års utdannelse og praksis som sykepleier. Liv Freya er leder for YogaVital og Villa Dorothea. Hun kjenner området godt, og kan gi tips om turer til fine steder.

PRAKTISK:

Samlet kursavgift er kr 12000.

Ved påmelding betales et depositum på kr 3000.

30 dager før avreise forfaller restbeløpet kr 9000.

Vennligst betal til konto 1208.59.85297 Ada Raknes.

I kursavgiften inngår undervisning, opphold i dobbeltrom, nydelig vegetarisk og/eller vegansk mat, og en utflukt til Leana spa med varme svovelkilder.

Lunch på Leana spa er medbrakt fra Villa Dorothea, transporten betaler VD og inngangsbilletten på ca 12 euro betaler den enkelte selv.

Det er mulig å bestille enerom mot et tillegg på kr 1500.

Sykler med og uten el kan lånes på villaen.

Ved avbestilling innen 60 dager før avreise betales depositumet tilbake minus kr 500,- i gebyr.

Ved avbestilling senere enn 30 dager før avreise betales ikke depositum eller kursavgiften tilbake (ved sykdom dekkes det av den enkeltes forsikring).

Utenom dette kommer utgifter til reisen.

Det går passende fly tur/retur Torp-Alicante.

Transfer mellom flyplassen og Villa Dorothea. blir organisert.

Besøk f ex på stranden eller i nærmeste småby Villa Joyosa eller annet betaler den enkelte selv med taxi.

Påmelding og informasjon hos Ada Raknes, Ananda Yogasenter, post@ananda.no eller telefon 957 27 991.

KLASSISK YOGA

VÅRKURS I SPANIA FØR PÅSKE

I UKE 14 28.3-4.4.2020



Ananda Yogasenter - YogaVital - Villa Dorothea