

Praktisk om kursene

Kurssted: 2. etasje i Villa Møllebakken, (det gamle biblioteket på Haugar), St. Olavs gt. 6, Tønsberg.
Man må selv ha med utstyr som matter, puter og tepper pga smittevern.

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

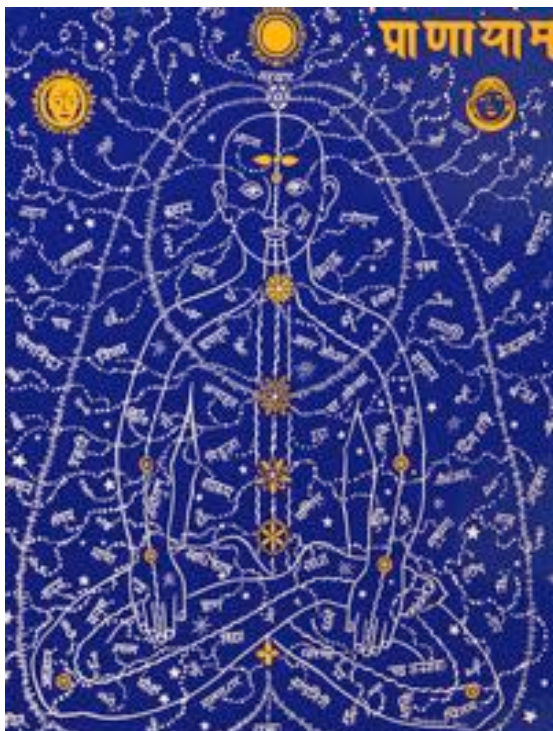
Mat: Unngå hovedmåltider noen timer før.

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 kort. Plassene reserveres ettersom kursavgift mottas. Ved fulltønet kurs blir innbetalingen refundert.

NB! Det kan bli endringer i programmet.



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 babymassasje 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 programmerer og byråkrat.

TIMEPLAN HØSTEN 2020

Ananda
YOGASENTER

Ca kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10.00	Midtløkken	Midtløkken		
16.00				
16.45/17	Yoga 1-2	Yoga 4		På nett
19.15	Yoga 3	Yoga 1-2 (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
www.ananda.no

Graabrødregt. 22, 3110 Tønsberg

Org.nr. 875 645 412. Bank 2400.05.13632.

EGEN INNSATS
FOR ET (ENDA) BEDRE LIV

Høsten 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.

SEMESTERKURS FRA AUGUST/SEPTEMBER:

Yoga 1-2: Man kl 17.00-18.45 fra 31.8, 14 x, kr 3300.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 31.8, 14 x, kr 3100.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 1.9, 14 x, kr 3100.



YOGA PÅ NETT:

Tors kl 17.00-18.30 fra 10. september.

Passer for alle. Påmelding nødvendig, senest kl 12 samme dag. Kr 200 pr gang, gratis for de som går på et semesterkurs denne høsten.

YOGA INTENSIVKURS

Høsthelg 26.-27. september (uke 39)

Lør-søn kl 10-13, kr 750. Påmeld. før 21.9.

Høstferiekurs 3.-6. oktober (uke 40-41)

Lør-søn kl 10-13, man-tirs kl 17-20, kr 1500.

Påmelding før 28.9.

Førjulshelg 5.-6. desember (uke 49)

Lør-søn kl 10-13, kr 750. Påmeld. før 1.12.

Yoga for eldre på Midtløkken:

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

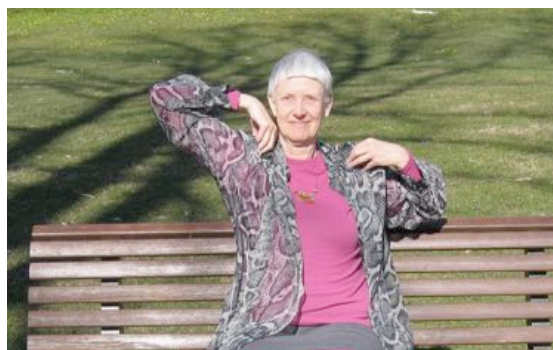
Mandag kl 10-12 fra 7. september, 7 x, kr 800.

Nytt kurs fra 26. oktober i 7 uker, kr 800.

Tirsdag kl 10-12 fra 8. september, 7 x, kr 800.

Nytt kurs fra 27. oktober i 7 uker, kr 800.

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



Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

www.ananda.no

PROGRAM HØSTEN 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 - 18.-20. september (uke 38):

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1200.

Påmeld. før 14. september.

GRAVIDHELG 2 - 20.-22. november (uke 47)

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1200.

Påmeld. før 16. november.

Meditasjon



STILLE MEDITASJON 16.-18. oktober (uke 42)

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 1100. Påmeldingsfrist 12. oktober.