

Praktisk om kursene

Kurssted: 2. etasje i Villa Møllebakken, (det gamle biblioteket på Haugar), St. Olavs gt. 6, Tønsberg.

Det er også mulig å delta på nett etter avtale.

NB! Hvis smittesituasjonen tilsier det, kan kurset bli flyttet til nettet, uten refusjon av kursavgift.

NB! NB! Man må selv ha med utstyr som matte og teppe pga smittevern. Senteret har sitteputer.

Klær: Ha tøy du kan bevege deg i, og sokker.

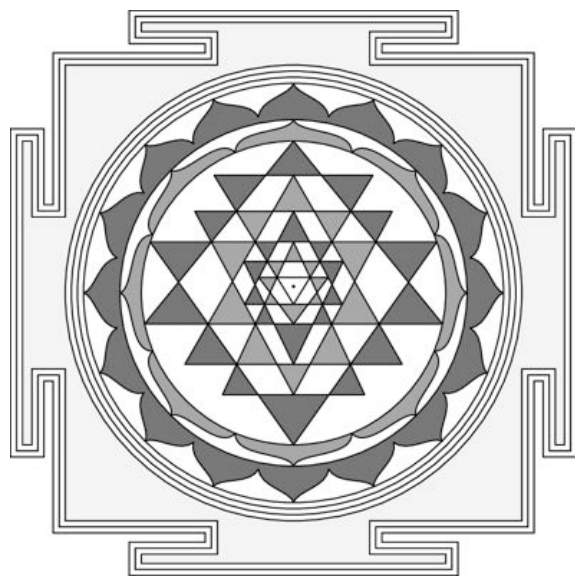
Mat: Unngå hovedmåltider noen timer før.

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 for kurs-oversikter, 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.



Sri Yantra

representerer utviklingen av multiverset, hele kosmos og ikke-dualitet.

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 VINTER/VÅR 2022

Ananda
YOGASENTER

Ca kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10.00	Midtløkken Yoga 1-2 fra mars			
16.00				
16.45/17	Yoga 1-2	Yoga 4		På nett
19.15	Yoga 3	Yoga 1-2 fra mars		

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

FB: Ananda Yogasenter

Graabrødregt. 22, 3110 Tønsberg

Org.nr. 875 645 412. Bank 2400.05.13632.

EGEN INNSATS
FOR ET (ENDA) BEDRE LIV

Vinter/vår 2022



Klassisk Yoga med avspenning og meditasjon

Yoga for gravide



Ananda
YOGASENTER



Villa Møllebakken, Tønsberg

Telefon 957 27 991

post@ananda.no

www.ananda.no

FB: Ananda Yogasenter

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.

GRATIS PRØVETIME: Første gang på kurs over mange uker kan være gratis prøvetime. Meld deg på!

SEMESTERKURS FRA JANUAR:

Yoga 1-2: Man kl 17.00-18.45 fra 10.1, 18 x, kr 4600.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 10.1, 18 x, kr 4400.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 11.1, 18 x, kr 4400.



KORTERE KURS FRA MARS:

Yoga 1-2: Tirs kl 19.30-21.15 fra 22.3, 9 x, kr 2100.

Yoga 1-2: Tirs kl 10.00-12.00 fra 22.3, 9 x, kr 2100.

DROP-IN-YOGA PÅ NETT:

Tors kl 17.00-18.30 fra 27. januar.

For alle. Påmelding senest dagen før. Kr 200 pr gang, gratis hvis du går på et semesterkurs i vår.

YOGA INTENSIVKURS

Nyttårshelg 8.-9. januar (uke 1)

Lør-søn kl 10-13, kr 750. Påmeld. før 4.1.

Vinterferiekurs 19.-22. februar (uke 7-8)

Lør-søn kl 10-13, man-tirs kl 17-20, kr 1500. P. før 10.2.

Påskekurs 14.-17. april kl 10-13, kr 1500. P. 1.4.

Sommerhelg 18.-19. juni (uke 25)

Lør-søn kl 10-13, kr 750. Påmeld. før 7.6.

Påmelding er nødvendig til alle kurs.

NB! Det kan bli endringer i programmet.

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 17. januar, 9 x, kr 1000.

Nytt kurs fra 21. mars i 9 uker, kr 1000.

Vi sitter på stoler i mange øvelser. De fleste får til det meste.



Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

www.ananda.no FB: Ananda Yogasenter

PROGRAM VINTER/VÅR 2022

NB! Om nødvendig går vi på nett! NB!

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 * 11.-13. februar (uke 6)

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1300.

Påmeld. før 1. februar.

GRAVIDHELG 2 * 1.-3. april (uke 13)

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1300.

Påmeld. før 20. mars.

Meditasjon



STILLE MEDITASJON 11.-13. mars (uke 10)

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

Fredag kl 17-20, lør kl 10-13, søn kl 10-13.

Pris: kr 1100. Påmeldingsfrist 1. mars.