

## 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! Ta med egen matte og sjal/teppe. Vi har puter.**

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

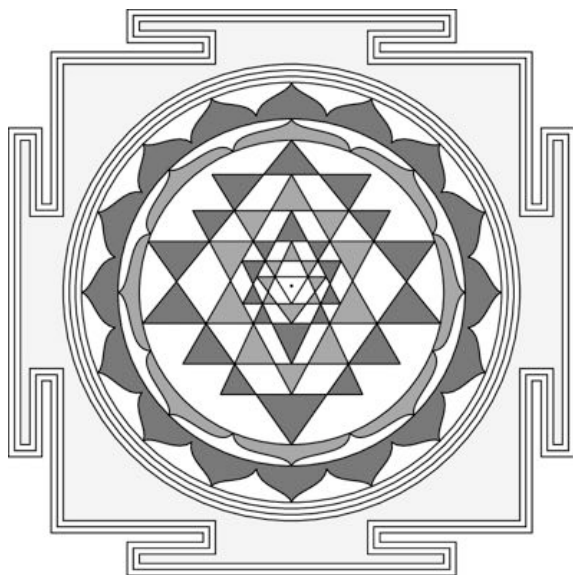
**Mat:** Unngå hovedmåltider noen timer før.

**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) for 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 kort. Plassene reserveres ettersom kursavgift mottas. Ved fulltøgn 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 HØSTEN 2022

Ananda  
YOGASENTER

Ca kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10.00		Midtløkken	Yoga 1-2	fra okt

16.00		Yoga 1-2	Yoga 4	
-------	--	----------	--------	--

19.15	Yoga 3	Yoga 1-2	fra okt	
-------	--------	----------	---------	--

For kursbeskrivelser, nøyaktige tider, priser osv se innside 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)

@AnandaYogasenter

Graabrødregt. 22, 3110 Tønsberg

Org.nr. 875 645 412. Bank 2400.05.13632.

EGEN INNSATS  
FOR ET (ENDA) BEDRE LIV

## Høsten 2022



Klassisk Yoga med  
avspenning og meditasjon

Yoga for gravide



Ananda  
YOGASENTER



Villa Møllebakken, Tønsberg

Telefon 957 27 991

[post@ananda.no](mailto:post@ananda.no)

[www.ananda.no](http://www.ananda.no)

@AnandaYogasenter

## 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:** Mandag 15. august kl 18.00.

#### SEMESTERKURS FRA AUGUST:

**Yoga 1-2:** Man kl 17.00-18.45 fra 22.8, 15 x, kr 3900.

**Yoga 3:** Man kl 19.15-21.15 fra 22.8, 15 x, kr 3700.

**Yoga 4:** Tirs kl 16.45-19.00 fra 23.8, 15 x, kr 3700.



### Villa Møllebakken 30 år!

Lørdag 17. september feirer vi! Program kommer.

#### KORTERE KURS FRA OKTOBER:

**Yoga 1-2:** Tirs kl 10.30-12.15 fra 18.10, 7 x, kr 1900.

**Yoga 1-2:** Tirs kl 19.30-21.15 fra 18.10, 7 x, kr 1900.

#### YOGA INTENSIVKURS

Sommerhelg 6.-7. august (uke 31)

Lør-søn kl 10-13, kr 800. Påmeld. før 2.8.

Høstferiekurs 8.-11. oktober (uke 40-41)

Lør-søn kl 10-13, man-tirs kl 17-20, kr 1600.

Påmeld. før 1.10. NB Det er mulig å delta bare i helgen.

Førjulshelg 10.-11. desember (uke 49)

Lør-søn kl 10-13, kr 800. Påmeld. før 1.12.

*Påmelding er nødvendig til alle kurs.*

***NB! Det kan bli endringer i programmet.***

## Yoga for eldre

### På Midtløkken i Tønsberg:

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

Mandag kl 10-12 fra 22. august, 8 x, kr 900.

Nytt kurs fra 17. oktober i 8 uker, kr 900.

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



### Senioryoga i Oslo på KTL på Bjørndal:

To helger 10.-11. sept. og 26.-27. nov.

Se [www.ktl.no](http://www.ktl.no) for detaljer og påmelding.

**Ananda**  
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

[www.ananda.no](http://www.ananda.no) @AnandaYogasenter

## PROGRAM HØSTEN 2022

## 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 30. sept.-2. okt. (uke 39)

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

Påmeld. før 15. september.

## Meditasjon



### STILLE MEDITASJON 2.- 4. september (uke 35)

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 1200. Påmelding før 29. august.