

# Yoga & Meditation

## Kursusoversigt december - januar 2019

### Gratis prøvelektion

Fredage 17.00 - 19.00

30. nov. + 14. dec. + 28. dec.

Oplev en yogaklasse med enkle yogaøvelser, afspænding og meditation.

Ingen tilmelding, du kommer bare.

### Priser

3 gange (9 lekt.) 550/495kr. 4 gange (12 lekt.): 690/615 kr.

5 gange (15 lekt.): 845/755 kr. 6 gange (18 lekt.): 995/885 kr.

7 gange (21 lekt.): 1130/1000 kr. 8 gange (24 lekt.): 1265/1120kr.

9 gange (27 lekt.): 1400/1235 kr. 10 gange (30 lekt.): 1535/1355 kr.

# Hold på engelsk. Se flere under Yoga in English.

### Grundkurser

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Mandag	17.00-19.15	6	CC	12. nov.	335
Tirsdag	17.00-19.15	7	AB	6. nov.	331
Torsdag	10.00-12.15	6	AB	15. nov.	333
Torsdag	17.00-19.15	7	AB	8. nov.	332
Mandag	17.00-19.15	7	CC	14. jan.	430
Tirsdag	10.00-12.15	8	CC	8. jan.	431
Tirsdag	17.00-19.15	7	AB	15. jan.	432
Tirsdag	19.30-21.00	7	AB	15. jan.	433
Tirsdag	19.30-21.00	10	VJ	29. jan.	463
Onsdag	17.00-19.15	7	MK	23. jan.	434
Onsdag#	17.00-19.15	10	VJ	30. jan.	466
Torsdag	10.00-12.15	7	AB	17. jan.	435
Torsdag	17.00-19.15	8	SBM	10. jan.	436

### Let Mellemtrin - mellemtrin

Tirsdag	10.00-12.15	7	AB	6. nov.	352
Onsdag	17.00-19.15	7	AB	7. nov.	354
Torsdag	17.00-19.15	3	SBM	6. dec.	340
Tirsdag	10.00-12.15	7	AB	15. jan.	442
Torsdag	17.00-19.15	7	AB	17. jan.	446

### Mellemtrin

Onsdag	17.00-19.15	7	AB	7. nov.	354
Mandag	17.00-19.15	6	MK	28. jan.	440
Mandag#	19.00-21.15	10	VJ	28. jan.	468
Mandag	19.20-21.05	7	CC	7. jan.	441
Tirsdag	17.00-19.15	8	SBM	8. jan.	443
Onsdag	17.00-19.15	7	AB	16. jan.	444

### Mellemtrin - fortsættelse

Mandag	17.00-19.15	8	SBM	14. jan.	450
Tirsdag	17.00-19.15	8	FJ	8. jan.	451
Torsdag	17.00-19.15	8	FJ	10. jan.	452

### Håå Follow-up

Yoga og meditation for dig, som har lært meditation-en Ajapa Japa på Håå Retreat Center. Pris 1020/900 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	17.00-20.00	5	SBM	23. jan	455

### Julekurser

27. - 31. december

5 dage kl. 9.30-12.45. Pris 725/600 kr.

Niveau	Lærer	hold
Grundkursus	LG	290
Grundkursus	AB	291
Mellemtrin/fortsættelse	MK	293
Mellemtrin/fortsættelse	AM	294

Also Christmas courses in English

See under "Yoga and Meditation in English".

### Nytårskurser

2. - 5. januar

4 dage (ons.-lør.) kl. 9.30-12.45. Pris 580/480 kr.

Grundkursus Lærer: CC Hold: 491

Mellemtrin/forts. Lærere: VJ/FJ Hold 492

4. - 6. januar

3 dage for begyndere og fortsættelse

Fredag kl. 17.00-19.15, lør.-søn. kl. 10.00-13.00

Pris 625/550 kr. Lærer: AB Hold: 493

### Intensive daghold

Yoga og meditation for begyndere og fortsættelse. Hver dag i to uger: Man - fre kl. 10-12.15.

Pris: 10 x (2 uger): 1195/995 kr. 5x (1 uge): 675/575kr.

Dato	Niveau	Gange	Lærer	Hold
3. - 14. dec.	(beg. + forts.)	10	CC	223
17.-21. dec.	(fortsættelse)	5	SBM	224
7. - 18. jan.	(begynder)	10	CC	420
8. - 18. jan.	(fortsættelse)	9	SBM	421
21. jan.-1. feb.	(beg. + forts.)	10	SBM	422
11. - 15. feb.	Vinterferie	5		425
18. feb.-1. mar.	(beg. + forts.)	10	SBM	423
18. - 29. mar.	(beg. + forts.)	10	CC	424
8. - 17. april	(beg. + forts.)	10	CC	520

### Træn Synet Kurser

3 mandag i januar start 7. januar

kl.16.30-19.00. Pris 570/515 kr Holdnr 470

Weekend i marts (dato følger) FJ Hold nr. 588

Weekend 7. - 9. juni Lærer: CS Hold nr. 688

Fre: 18.00-21.00, lør: 9.30-12.30 + 15.00-17.00

søn: 9.30-12.30 + 14.30-16.30.

Begyndere og forts. Pris: 725/600 kr.

### Morgenyoga

Begyndere/fortsættelse

Foregår på engelsk. Pris: 7 gange: 860/775 kr

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Fredag	7.00 - 08.30	7	VJ	11. jan.	461

### Yoga for unge 12-18 år

6 gange 360 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Tirsdag	16.30-18.10	6	CHC	15. jan.	415

### Yoga for seniorer

8 gange: 1265/1120 kr.

Niveau	Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Beg.	Man.	10.00-12.15	8	CHC	7. jan.	426
Mlt.	Ons.	10.00-12.15	8	CHC	2. jan.	427



### Yoga and Meditation in English

FREE introduction Friday 25 Jan. at 5-7 pm

The courses includes physical yoga, breathing exercises, relaxation, concentration and meditation

Prices: 4x: 690/615 kr. 7x: 1130/1000kr. 10x: 1535/1355kr.

\*Morning yoga 7x: 860/775 kr. Drop In: 150/130 kr.

### Beginner Classes

Day	Time	Times	Teacher	Start	Course
Tuesday	19.30 - 21.45	10	VJ	29/1	463
Wednesday	19.00 - 21.15	10	VJ	30/1	466
Friday*	7.00 - 08.30	7	VJ	11/1	461
Saturday	11.00 - 13.15	7	VJ	12/1	465

### Experienced Classes

Monday	19.00-21.15	10	VJ	28/1	468
--------	-------------	----	----	------	-----

Christmas Holidays 27 - 31 December

Fri - Mon 9.30-12.45 4 VJ 28/12 292

Thur - Sun 18.00-21.15 4 VJ 27/12 295

Price for christmas classes: 580/480 kr

New Year Course 2 - 5 January. Price 580/480 kr.

Wed - Sat 9.30-12.45 4 VJ/FJ 2/1 492

Weekend Course 4 - 6 January. Price 625/550 kr.

Fri 17 - 19.15, Sat-Sun 10 - 13, teacher VJ 494

### Weekendkurser

En halv lørdag med Yoga og meditation 19. januar

Lørdag 9.30-12.45. Begyndere og forts.

Pris: 200/150 kr. Lærer: CS Hold nr. 490

### Yoga og meditation

22. - 24. feb. Hold nr. 489

5. - 7. april Hold nr. 589

Fre: 18.00-21.00, Lør: 9.30-12.30 + 15.00-17.15

Søn: 9.30-13.15. Begyndere og fortsættelse.

Pris: 625/525 kr. Lærer: CC

### Yoga for børn og forældre

Lav yoga sammen med dit barn (ca. 6-12 år)

3 gange 220/110 kr. Pr. gang 100/50 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Dato	Hold
Lørdag	11.00-12.15	3	CHC	19/1, 23/2, 2/3	417

# SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65 · 1150 K · tlf. 33 34 35 36 · email: kbh@yoga.dk · www.yoga.dk

# Meditationskurser

## GRATIS PRØVELEKTIONER i Meditation og afspænding

Fredag d. 28. dec. kl. 18.00 - 19.00

## Meditation - Indre Stilhed

Kurset omfatter meditationen **Indre Stilhed** i 7 trin. Derudover meditationen **Returning** samt **Yoga Nidra** afspænding, foredrag og samtale.  
Pris: 1550/1275 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Ma, On, To	19.30-21.30	8	Sw.J	7. jan.	401
Mandag	19.30-21.15	8	FJ	4. mar.	402
Tirsdag	19.30-21.15	8	FJ	5. mar.	403

## Meditation follow up

For dig som har deltaget på kurset i Indre Stilhed.  
Pris: 6 gange: 480/420 kr. 4x: 320/280 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	19.30-20.45	6	FJ	30. jan.	405
Onsdag	19.30-20.45	4	FJ	20. mar.	406

## Ajapa Japa follow up

For dig som har lært meditationen i Håå.  
Pris: 6 gange: 480/420 kr. 4x: 320/280 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Torsdag	7.00 - 8.00	6	FJ	31. jan.	407
Torsdag	7.00 - 8.00	4	FJ	21. mar.	408

## Energiens Kilde

Denne meditation bygger på et åndedræt, som frigør spændinger og giver energi.  
Pris: 5 gange: 775/650 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	19.00-20.30	5	SBM	30. jan.	409

## Fællesmeditation

For alle som har lært **Indre Stilhed**  
**Søndage** kl. 20.00 - 20.45  
Fra 6. januar - 31. marts.



## Yoga for gravide

### Gratis prøvelektion

**Fredag d. 4. januar kl. 17.00 - 19.00**

Du kan også deltage i skolens øvrige prøvelektioner i yoga og meditation fredage kl. 17 - 19.

Pris: 5 gange: 845/755 kr. 6 gange: 995/885 kr.  
8 gange: 1265/1120 kr. 9 gange: 1400/1235 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Ma.+to.	10.00-12.15	5	CS	7. jan.	480
Tirsdag	17.00-19.15	9	MK	8. jan.	471
Onsdag	10.00-12.15	6	VJ	30. jan.	481
Torsdag	17.00-19.15	8	VJ	28. feb.	472
Tirsdag	17.00-19.15	5	VJ	12. mar.	572
Onsdag	10.00-12.15	6	Vj	13. mar.	581
Tirsdag	17.00-19.15	9	MK	23. apr.	571

## Yoga efter fødslen

Du kan tage dit barn med. Pris: 5 gange: 895/805 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Torsdag	11.00-13.30	5	MK	24. jan.	477
Torsdag	11.00-13.30	5	MK	25. apr.	478

## Ta' timer igen

Undervisningstimer du ikke kan komme til, kan du tage igen på et tilsvarende hold - så længe dit hold kører.

## Priser og rabatter

Ved kurserne er angivet to priser, den almindelige pris og en nedsat pris som gælder, hvis man er: Arbejdsledig, pensionist eller studerende på SU og bosat i København eller på Frederiksberg. Dokumentation skal fremvises ved tilmeldingen (i form af støttemeddelelse fra SU, pensionistbevis eller udskrift fra A-kassen).

Til studerende, arbejdsledige og pensionister i andre kommuner kan vi tilbyde halvdelen af den rabat, vi giver på den nedsatte pris.

Kursusbeløbet tilbagebetales ikke efter kursusstart.

Går du på flere kurser i samme sæson, betaler du fuld pris på det første hold og får 100 kr. rabat på hver af de øvrige hold (dog ikke yoga for børn og unge og tarmskylning).

## Lærerne

FJ - Franz Jervidalo  
AB - Anders Brysting  
LG - Lisbet Gelting  
MK - Mette Kierkgaard  
CHC - Christin Callesen  
CC - Carsten Caroc  
SBM - Swami Bhawana Murti  
AM - Ananda Murti  
VJ - Vasistha Jyoti  
CS - Cecilia Strömbeck

## Tarmskylning

Med varmt saltvand og enkle fysiske øvelser bliver maven og tarmkanalen gennemskyllet og afspændt.

Lørdag kl. 8.00 - ca. 15.00 Pris: 595/495 kr.

**Introduktion:** Fredagen før kl. 17.00 - 18.30

- 5. jan. CS Holdnr. 495
- 26. jan. FJ Holdnr. 496
- 16. feb. VJ Holdnr. 497
- 16. mar. CC Holdnr. 498
- 13. apr. Holdnr. 499
- 25. maj. Holdnr. 595
- 29. juni. Holdnr. 596

# Swami Janakananda og Swami Ma Sita i København 2018-2019



## Meditationskursus Kirtan og Satsang Indre Stilhed i januar

### Med Swami Janakananda

Undervisningen foregår otte gange i løbet af 3 uger. 7., 9., 10., 14., 16., 17., 21. og 22. januar

Kurset foregår otte aftener kl. 19.30 - ca. 21.30. Enkelte aftener kan være lidt kortere eller længere. Det er en forudsætning for deltagelse på kurset at du kommer hver gang. Regn med at bruge ca. ½ time derhjemme dagligt til egen praksis under kurset. **Pris 1550/1275 kr.**

**Onsdag den 27. feb.**

**Kirtan: kl. 19.15**

**Satsang: kl. 20.30.**

Aftenen starter med Kirtan ved Swami Ma Sita og fortsætter med Satsang (spørgsmål og svar/samtale) med Swami Janakananda. Aftenen slutter med guidet meditation.

**Samlet entré: 50 kr.**

# SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65 · 1150 K · tlf. 33 34 35 36 · email: kbh@yoga.dk · www.yoga.dk

Denne A4 holdoversigt er opdateret 30/11 2018. Ret til ændringer forbeholdes. Copyright © 2018