

Yoga & Meditation

Kursusoversigt april - maj 2019

Gratis prøvelektion

Fredage 17.00 - 19.00

5., 12.* og 26. april

10., 24. og 31. maj

Oplev en yogaklasse med enkle yogaøvelser, afspænding og meditation.
* 12. april afholdes på engelsk

Ingen tilmelding, du kommer bare.

Priser

2 gange (6 lekt.) 360/325kr. **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.

#Special pris: 5x: 550/495 kr

**Morgenyoga pris: 3x: 380/335 kr, 4x: 490/440kr.

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

Grundkurser

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Ti.+Tor.#	17.00-19.15	5	GS	9. apr.	537
Ti.+Tor.#	19.30-21.15	5	GS	9. apr.	537
Onsdag**	7.00- 8.30	4	VJ	3. apr	563
Onsdag	17.00-19.15	8	MK	24. apr.	634
Torsdag	17.00-19.15	9	SBM	25. apr.	636
Fredag**	7.00- 8.30	3	VJ	5. apr	561
Lørdag*	11.00-13.15	2	VJ	6. apr.	566

Let Melletrin - melletrin

Tirsdag	10.00-12.15	6	CC	2. apr.	531
Torsdag	17.00-19.15	6	AB	9. maj	646

Melletrin

Mandag	17.00-19.15	8	MK	29. apr.	641
Tirsdag	10.00-12.15	8	AB	7. maj	642
Tirsdag	17.00-19.15	10	SBM	23. apr.	644
Onsdag	17.00-19.15	8	AB	8. maj	645

Melletrin - fortsættelse

Tirsdag	17.00-19.15	4	FJ	2. apr.	551
Torsdag	17.00-19.15	3	FJ	4. apr.	552
Mandag	17.00-19.15	8	SBM	29. apr.	650
Tirsdag	17.00-19.15	7	FJ	14. maj	651
Torsdag	17.00-19.15	6	FJ	16. maj	652

Håa Follow-up

Yoga og meditation for dig, som har lært meditation - en Ajapa Japa på Håa Retreat Center. Pris 1050/930 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	17.00-20.00	5	SBM	15. maj	655

Morgenyoga

Begyndere/fortsættelse

Foregår på engelsk.

Pris: 3 gange: 380/335 kr, 4 gange: 490/440kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	7.00 - 8.30	4	VJ	3. apr	563
Fredag	7.00 - 8.30	3	VJ	5. apr	561

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., 9x: 1095/920 kr.

8x: 1195/995 kr., 2x (ti+to): 270/230 kr.

Dato	Niveau	Gange	Lærer	Hold
2. og 4. april	(fortsættelse)	2	VJ/FJ	519
8. - 17. april	(beg. + forts.)	8	CC	520
23. apr - 5. maj	(beg. + forts.)	9	CC/SBM	521
20. - 29. maj	(beg. + forts.)	8	SBM	522
17. - 28. juni	(beg. + forts.)	10	SBM/CC	523

Arjun Verma Sitar-koncertert

Klassisk Indisk musik spillet af

Arjun Verma på Sitar,
Narén Budhakar på Tabla
og Wini Hald på Tambura

Pris: 150 kr.

Onsdag d. 24. april kl. 20.00 - Hold nr. 558

Fredag d. 26. april kl. 20.00 - Hold nr. 559

Yoga/Meditation med Træn Synet

Weekend for Begyndere og fortsættelse

8. - 10. juni Lærer: FJ Hold nr. 688

Lørdag 18.00-21.00

Søndag 10.00-13.00

Mandag 10.00-13.00 Pris: 575/500 kr.

Yoga for unge 12-18 år

5 gange 350 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Torsdag	16.30-18.10	6	CHC	14. maj	515

Yoga for seniorer

8 gange: 1265/1120 kr.

Niveau	Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Beg.	Man.	10.00-12.15	8	CHC	11. mar.	527
Mlt.	Ons.	10.00-12.15	8	CHC	13. mar.	528

Pris: 575/500 kr.

Yoga for børn og forældre

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

1 x: voksen 100/barn 50 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Dato	Hold
Lørdag	11.00-12.15	1	CHC	30/3 & 6/4	418



Yoga and Meditation in English

FREE introduction Friday 12 April at 5 - 7 pm

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

Prices: 2x: 360/325kr. Drop In 180/160kr

*Morning yoga: 3x: 380/335kr. 4x: 490/440kr
Drop In 150/130 kr

Beginner Classes

Dag	Time	Times	Teacher	Start	Course
Wedn.day*	7.00 - 08.30	4	VJ	3/4	563
Friday*	7.00 - 08.30	3	VJ	5/4	562
Saturday	11.00 - 13.15	2	VJ	6/4	566

Easter 5 day Workshop April 18th-22nd

Thurs-Mon 9.30-12.45 5 VJ 18/4 599

Price: 725/600kr

Weekendkurser

Nada Yoga - lydens frigørende kraft

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. Pris: 625/525 kr.

Lærer: CC. For begyndere og fortsættelse.

En halv søndag med yoga og

meditation 26. Maj Hold nr. 690

Søndag 9.30-12.45. Pris: 200/175 kr.

Lærer: FJ. For begyndere og fortsættelse.

Påskekurser

Yoga og meditation 18. - 22. april

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

Dato	Niveau	Gange	Lærer	Hold
18.-22. apr.	Begyndere	5	MK	595
18.-22. apr.	Beginners Engl.	5	VJ	599
18.-22. apr.	Let mlt.-Mell.trin	5	FJ	596
18.-22. apr.	Mell.trin/Forts.	5	AM	597
18.-22. apr.	Chakrakursus	5	BM	598

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

Torsdag 11. april kl. 19.30 - 20.45

Mandag 13. maj kl. 19.30 - 20.45

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	19.30-21.15	8	Sw.J	3. juni	601

Datoer: 3., 5., 6., 11., 12., 17., 19., 20. juni.

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
Tir.+tors.	19.30-21.00	5	FJ	14. maj	510

Meditation follow up

For dig som har deltaget på kurset i Indre Stilhed.
Pris: 3x: 240/210 kr. 1x: 80/70 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	19.30-20.45	1	FJ	10. apr.	506
Onsdag	19.30-20.45	3	FJ	15. maj	606

Ajapa Japa follow up

For dig som har lært meditationen i Håå.
Pris: 1x: 80/70 kr. 4x: 320/280 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Tirs+tors.	7.00 - 8.00	4	FJ	2. apr.	408

Fællesmeditation

For alle som har lært **Indre Stilhed**
Søndage kl. 20.00 - 20.45

Datoer: 31. marts, 7. og 14. april

I påsken afholdes fællesmeditation mandag d. 22. april kl. 20.00

Ugentlig fællesmeditation starter derefter igen 19. maj.



Yoga for gravide

Gratis prøvelektioner:

Tirsdag: 23. april kl. 17-19.15

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

Pris: 4 gange: 690/615 kr. 5 gange: 845/755 kr. 8 gange: 1265/1120 kr. 9 gange: 1400/1235 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Tirsdag	17.00-19.15	9	MK	23. apr.	571
Onsdag	17.00-19.15	6	MK	22. maj	684

*Undervisning på engelsk

Yoga efter fødslen

Du kan tage dit barn med.

Pris: 3 gange: 550/495, 5 gange: 845/755 kr.

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

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 støtteattest 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
MK - Mette Kierkgaard
CHC - Christin Callesen
CC - Carsten Caroc
SBM - Swami Bhawana Murti
AM - Ananda Murti
VJ - Vasistha Jyoti
CS - Cecilia Strömbeck
GS - Gyana Shakti

Tarmskylning

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

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

Introduktion: Fredagen før kl. 17.00 - 18.30

- 13. apr. CC Holdnr. 499
- 25. maj. FJ Holdnr. 595
- 29. juni. FJ Holdnr. 596
- 10. aug. CC Holdnr. 597

Ta' timer igen

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

Swami Janakananda og Swami Ma Sita i København 2019



Meditationskursus

Indre Stilhed 3. - 20. juni

På engelsk med Swami Janakananda

Undervisningen foregår otte gange i løbet af 3 uger. 3., 5., 6., 11., 12., 17., 19. og 20. juni

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.**

Kirtan og Satsang

Fredag den 14. juni

Kirtan: kl.19.00

Satsang: kl. 20.15.

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 27/3 2019. Ret til ændringer forbeholdes. Copyright © 2019