

# Yoga & Meditation

## Kursusoversigt februar - marts 2019

### Gratis prøvelektion

**Fredage 17.00 - 19.00**

**Februar: 1., 8., 15. og 22. febr.**

**Marts: 1., 8., 15., 22. og 29. marts**

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.): 690/615kr.

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

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

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

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

### Grundkurser

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	17.00-19.15	7	MK	23. jan.	434
Tirsdag#	19.30-21.00	10	VJ	29. jan.	463
Onsdag#	17.00-19.15	10	VJ	30. jan.	466
Mandag	17.00-19.15	7	CC	4. mar.	530
Tirsdag	17.00-19.15	8	AB	5. mar.	532
Onsdag	19.30-21.00	8	AB	6. mar.	533

### Let Melletrin - melletrin

Mandag	17.00-19.15	5	CC	28. jan.	430
Torsdag	17.00-19.15	8	AB	7. mar.	546
Tirsdag	10.00-12.15	8	CC	12. mar.	531

### Melletrin

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	4. mar.	541
Tirsdag	10.00-12.15	8	AB	5. mar.	542
Onsdag	17.00-19.15	8	AB	6. mar.	544
Tirsdag	17.00-19.15	6	SBM	12. mar.	xxx

### Melletrin - fortsættelse

Tirsdag	17.00-19.15	8	FJ	5. mar.	551
Torsdag	17.00-19.15	7	FJ	7. mar.	552
Mandag	17.00-19.15	6	FJ	11. mar.	550

### Håå Follow-up

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

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

### Morgenyoga

Begyndere/fortsættere  
Foregår på engelsk. Pris: 4 gange: 490/440 kr

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Fredag	7.00-08.30	4	VJ	1. feb.	xxx

### Ta' timer igen

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

### Intensive daghold

Yoga og meditation for begyndere og fortsættere. 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
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

### Vinterferiekurser

**Yoga og meditation 11. - 15. februar**

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

Dato	Niveau	Gange	Lærer	Hold
11.-15. feb.	begyndere	5	FJ	425
11.-15. feb.	mell.trin/forts.	5	AN	426

### 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.	begyndere	5	FJ	596
18.-22. apr.	mell.trin/forts.	5	AN	597
18.-22. apr.	chakrakursus	5	BM	598

### Yoga og afspænding

Begyndere 8 gange Pris 1265/1120 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Torsdag	17.00-19.15	8	CHC	21. feb.	429

### 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.	427
Mlt.	Ons.	10.00-12.15	8	CHC	9. jan.	428

### 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	26/1,23/2,9/3	417



### 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 4x: 490/440 kr. Drop In: 150/130 kr.

#### Beginner Classes

Day	Time	Times	Teacher	Start	Course
Tuesday	19.30 - 21.45	10	VJ	29/1	463
Wedn.day	19.00 - 21.15	10	VJ	30/1	466
Friday*	7.00 - 08.30	4	VJ	1/2	xxx
Saturday	11.00 - 13.15	4	VJ	2/2	xxx

#### Experienced Classes

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

### Weekendkurser

#### Yoga og meditation

**22. - 24. feb.** Hold nr. 489

#### 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.

For begyndere og fortsættere.

Pris: 625/525 kr. Lærer: CC

#### Træn Synet Kurser

For Begyndere og fortsættere.

**Weekend 15.-17.marts** Lærer: FJ Hold nr. 588

Fre: 17.00-20.00, Lør: 9.30-12.30 +15.00-17.00

Søn: 9.30-13.30. Pris: 625/525 kr.

**Weekend 7. - 9. juni** Lærer: FJ Hold nr. 688

Fre: 17.00-20.00, Lør: 9.30-12.30 + 15.00-17.00

Søn: 9.30-13.30. Pris: 625/525 kr.

# 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

Tirsdage kl. 19.30 - 20.45  
29. januar og 19. februar

## 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
Tirs + tors	19.30-21.15	8	FJ	5. mar.	403

Datoer: tirsdag og torsdag i to uger, derefter fire tirsdage. 5., 7., 12., 14., 19., 26. marts + 2. og 9. april.

## Meditation follow up

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

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	19.30-20.45	4	FJ	13. feb.	405
Onsdag	19.30-20.45	4	FJ	20. mar.	406

## 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
Torsdag	7.00 - 8.00	4	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
Tirsdag	19.30-21.00	5	SBM	5. feb.	409
Torsdag	19.30-21.00	5	FJ	7. feb.	410

## Fællesmeditation

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



## Yoga for gravide

Gratis prøvelektion kl. 17.00 - 19.15

**Fredag d. 25. januar**

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
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

\*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	24. jan.	477

## 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  
MK - Mette Kierkgard  
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

• 26. jan.	FJ	Holdnr. 496
• 16. feb.	VJ	Holdnr. 497
• 23. mar.	CC	Holdnr. 498
• 13. apr.		Holdnr. 499
• 25. maj.		Holdnr. 595
• 29. juni.		Holdnr. 596

# 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 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 23/1 2019. Ret til ændringer forbeholdes. Copyright © 2019