

# Yoga & Meditation

19. august - 18. oktober

## Gratis prøvelektion

Alle fredage i august og september kl 17.00 - 19.00

Oplev en yogaklasse med enkle yogaøvelser, afspænding og meditation.

Obs: 16. august samt 20. september afholdes på engelsk.

Ingen tilmelding, du kommer bare

## Normal priser

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

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

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

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

#Special pris: 7x: 795/ 710 kr, 8x: 895/ 800. 1x 200/150 kr.

## Specialpris. 8x: 895/800 uden meditaition.

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

## Grundkurser

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Lørdag*	11.00-13.15	3	VJ	3. aug	669
Lørdag#	9.30-12.45	1	GS	17. aug	693
Onsdag	17.00-19.15	8	MK	21. aug	734
Torsdag	17.00-19.15	7	SMB	22. aug	736
Tirsdag	17.00-19.15	8	AB	03. sept	732
Onsdag	19.30-21.00	8	AB	04. sept	722
Mandag	19.30-21.15	7	GS	09. sept	733
Torsdag	19.30-21.45	7	GS	12. sept	739
Torsdag	10.00-12.15	6	AB	19. sept	735
Søndag#	9.30-12.45	1	FJ	22. sept	691
Torsdag##	16.30-18.10	8	CHC	26. sept	725

## Let Melletrin

Mandag	17.00-19.15	8	CC	2. sept	730
Tirsdag	10.00-12.15	7	CC	3. sept	731

## Melletrin

Mandag	17.00-19.15	8	MK	19. aug	741
Tirsdag	17.00-19.15	8	SBM	20. aug	744
Mandag*	19.00-21.15	10	VJ	2. sept	768
Mandag#	19.20-21.05	8	CC	2. sept	738
Tirsdag	10.00-12.15	8	AB	3. sept	742
Onsdag	17.00-19.15	8	AB	4. sept	745
Tirsdag	17.00-19.15	7	GS	10. sept	740

## Melletrin - fortsættelse

Mandag	17.00-19.15	8	SBM	19. aug	750
Tirsdag	17.00-19.15	6	FJ	3. sept	751
Torsdag	17.00-19.15	6	FJ	5. sept	752
Mandag	17.00-19.15	8	SBM	28. okt	850

## Intensive hold

Intensive dag og aftenhold er for dig der gerne vil gå dybere.

Daghold man-fre kl.10.00-12.15.

Aftenhold\* man-fre kl.17.30-20.15

Daghold: Pris: 10 x (2 uger): 1195/995 kr. 5x: 675/575 kr.  
\* Aftenhold: 5x:725/600kr.

Dato	Niveau	Gange	Lærer	Hold
12. - 16. aug	(fortsættelse.)	5	GS	629
12. - 16. aug *	(beg. + forts.)	5	AB	137
19. - 30. aug	(beg. + forts.)	10	CC	721
2. - 13. sept#	(beg. + forts.)	10	VJ	723
16. - 27. sept	(beg. + forts.)	10	SBM	726
30. - 11. okt	(beg. + forts.)	10	GS	724

#In English \*Aftenhold kl.17.30-20.15

## Yoga og afspænding

for begyndere

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Torsdag	16.30-18.10	8	CHC	26. sept	725

Specialpris. 8x: 895/800 Uden meditation.

## Yoga for unge 12-18 år

6 gange 360 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Tirsdag	16.30-18.10	6	CHC	13. sept	716
Lørdag	13.30-18.10	6	CHC	14. sept	719

Datoer: 14/9, 28/9, 5/10, 19/10, 2/11,16/11

## Yoga for seniorer

3x: 550/495kr. 6x: 995/885kr. 8x:1265/1120kr.

Niveau	Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Beg.	Man.	10.00-12.15	3	CHC	2. sept	729
Beg.	Man.	10.00-12.15	6	CHC	2. sept	727
Mell.	Ons.	10.00-12.15	8	CHC	4. sept	728

## Yoga for børn og forældre

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

3 gange 330 kr. 1 gang 150 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Dato	Hold
Lørdag	11.00-12.15	3	CHC	14. sept.	717

også den 28.sept. og 5.okt.

## Håå Follow-up

Yoga og meditation for dig, som har lært meditationen Ajapa Japa på Håå Retreat Center.

Pris: 1070/950kr

Pris pr gang 240/210kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	17.00-20.00	5	SBM	30 okt	755



## Yoga and Meditation in English

FREE introductions

16th Aug and 20th Sept.

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

Prices:

2x: 360/320 kr. 3x: 420/375kr.

5x (intensive): 675/575 kr. 7x: 1130/1000kr.

8x: 1265/1120kr. 9x: 1400/1235 kr.

10x: 1535/1355kr. Drop In: 180/160kr.

\*Morning yoga: 8x: 980/885kr. 9x: 1095/985 kr.

4x: 500/440 kr. Drop In morning yoga 150/130 kr

### Beginner Classes

Day	Time	Times	Teacher	Start	Course
Saturday	11.00 - 13.15	3x	VJ	3/8	669
Tuesday*	19.30 - 21.45	10x	VJ	3/9	763
Wedn.day*	17.00 - 19.15	10x	VJ	4/9	766
Saturday	11.00 - 13.15	7x	VJ	7/9	765

\* You can also enroll for 8x or 6x. see www.yoga.dk or call us.

### Experienced Classes

Monday\* 19.00 - 21.15 10x VJ 2/9 768

\* You can also enroll for 8x or 6x. see www.yoga.dk or call us.

### Morning Classes (beginner class)

Wedn.day*	7.00 - 08.30	9x	VJ	4/9	761
Friday*	7.00 - 08.30	8x	VJ	6/9	760

### Intensive day classes

Mon-fri 10.00 - 12.15 5x VJ 29/7 614

### Intensive weekend course (speical price)

Friday - sunday 3 days GS 4-6/10 683  
Fri: 9.30-12.30 and 20-21 Sat: 9.30-12.30 and 20-21 Sun: 9.30-12.30  
Special price: 575/500,-

## Morgenyoga

Begyndere/fortsættelse

Foregår på engelsk.

Pris: 9 gange: 1110/1060 kr., 8 gange 985/935 kr.,

4 gange 500/440 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	7.00 - 8.30	9	VJ	4. sept	761
Fredag	7.00 - 8.30	8	VJ	6. sept	760

# 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

Mandag 16. sept. kl. 19.30 - 20.45

Mandag 7. okt. 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
Tir. +Tors.	19.30-21.15	8	SBM	20. aug	701
Man. + Fre.*	17.00-18.45	8	FJ	21. okt	702
Tir. + Fre.*	19.30-21.15	8	FJ	22. okt	703

\*6 man. + 2 fre. eller 6 tirs. + 2 fre.

## 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	19. sept	710

## Meditation follow up

For dig som har deltaget på kurset i Indre Stilhed.

Pris: 4x: 280/240 kr. 1x: 80/70 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Onsdag	19.30-20.45	4	FJ	18. sept	705

## Ajapa Japa follow up

For dig som har lært meditationen i Håå.

Pris: 4x: 280/240 kr. 1x: 80/70 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Torsdag	7.00 - 8.00	4	FJ	5. sept	706
Torsdag	7.00 - 8.00	4	FJ	3. okt	707

## Fællesmeditation

For alle som har lært **Indre Stilhed**

**Torsdage 15. aug. kl. 20.00 og ellers**

**Søndage kl. 20.00 - 20.45 fra 8. sept.**

Næste fællesmeditation er torsdag 8. aug og 15. aug. Vi starter de ugentlige søndags fællesmeditationer igen d. 8. september.

## Særlige begivenheder

### Dhrupad - sang med Ashish Sankrityayan

#### Koncert

Fredag 13. september

kl. 20.00 - ca. 22.00

Entré: 150 kr

hold nr.19889

#### Workshop

Lørdag 14. september

kl. 10.00 - 17.00

Pris: 450 kr

hold nr. 19888

Kom og oplev en aften eller dag med Dhru-pad, den ældste indiske sangtradition med rødder tilbage til den vediske tids mantraer.

Tilmeld dig på [www.yoga.dk](http://www.yoga.dk)



## Yoga for gravide

### Gratis prøvelektioner:

**30. aug., 20. sept., 18. okt. kl. 17 - 19.15**

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

Pris: 9 gange: 1400/1235 kr. 6 gange: 995/885kr.

5 gange: 845/755 kr. 2 gange: 360/320 kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Tirsdag	17.00-19.15	9	MK	13. aug	771
Onsdag	10.00-19.15	6	GS	4. sept	772
Torsdag	17.00-19.15	9	GS	19. sept	773

## Yoga efter fødslen

Du kan tage dit barn med.

5 gange: 845/755 kr. 6:gange 995/885kr.

Dag	Tid	Gange	Lærer	Start	Hold
Torsdag	11.00-13.30	6	MK	22. aug	778
Torsdag	11.00-13.30	6	MK	24. okt	878

## 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 støtte meddelelse 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

AN - Ananda Murti

VJ - Vasistha Jyoti

GS - Gyanashakti

## Tarmskylning

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

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

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

- 10. aug. CC Holdnr. 697
- 21. sep. SW. BM Holdnr. 795
- 19. okt. VJ Holdnr. 796
- 9. nov. CC Holdnr. 797

## Ta' timer igen

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

## Sæsonstart

Vores nye hold starter fra den 14. til 19. august og 2. - 6. september.

Vi har som altid masser af autentisk yoga og meditationskurser i f.eks. Energiens Kilde og Indre Stilhed. Vi afholder Kirtan, Satsang, koncerter, workshop, Nada Yoga, tarmskylning og har intensive dag- og aftenhold.

Og husk at du altid kan tilmelde dig et kursus som er gået igang, så længe du er med senest 3.gang på kurset.

# SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65 • 1150 K • tlf. 33 34 35 36 • email: [kbh@yoga.dk](mailto:kbh@yoga.dk) • [www.yoga.dk](http://www.yoga.dk)

Denne A4 holdoversigt er opdateret 13/8 2019. Ret til ændringer forbeholdes. Copyright © 2019