

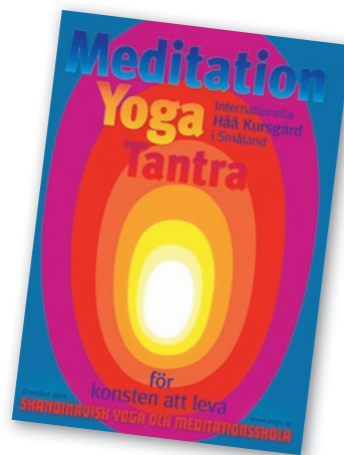
Retreat på Håå Kursgård

"När du har gott om balanserad energi kan du bättre möta livet som det är, i varje ögonblick.

Du blir bättre på att acceptera det som inte kan ändras och bättre på att ändra det som kan ändras.

I stället för att känna dig trött eller uppleva hopplöshet inför ett problem som ska lösas, så blir du inspirerad att lösa problemet, uppgiften."

Swami Janakananda



Ring och beställ broschyren om Håå Kursgård, eller läs den på vår hemsida www.yoga.se

Håå Kursgård är något av en oas inom modern yoga och meditation. Utan kompromisser har vi här under 35 år fört vidare en ursprunglig yoga, opåverkad av växlande trender.

På Håå Kursgård deltar du tillsammans med människor från olika länder i en kreativ process, där du invigs i det innersta och mest djupgående från den tantriska traditionen.

Förfinade och kraftfulla metoder som vid regelbundet bruk kan ge din vardag en ny dimension.

Helgkurser - se inne i bladet.

10- och 14-dagarskurser:

28 aug - 10 sept 7600/5700 kr

13 - 23 okt 7170/5380 kr

19 dec - 1 jan 8200 kr

2 - 12 jan 2012 7170/5380 kr

Tremånaderskursen 2012

25 jan - 21 april 30400/25800 kr



Yoga & Meditation

Kurser i
Sydsverige
hösten 2011

www.yoga.se

SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA

Helgkurser på Håå Kursgård

En helgkurs på Håå Kursgård är en intensiv och givande upplevelse. Inläringen sker i natursköna omgivningar och under bästa tänkbara förhållanden.

Beställ och läs den 24-sidiga broschyren om Håå Kursgård. Här beskrivs de längre kurserna i detalj men förutsättningarna är de samma på helgkurserna.

Pris: 2400/1980 kr

Deltagare på helgkurs kan även vara med på tarmsköljning fredag förmiddag till reducerat pris 395 kr.

23 - 25 september Lärare: Turiya och Johanne.

30 september - 2 oktober Lärare: Vignyana Shakti och Jan.

28 - 30 oktober Lärare: Klara och Ottar.

11 - 13 november OBS! Chakrakis - för fortsattare.

Lärare: Ma Sita Savitri och Jan. Se www.yoga.se för mer info.

18 - 20 november Yoga för gravida. Lärare: Klara.

För pris och mer info se www.yoga.se

20 - 22 januari 2012 Lärare: Ottar och Pedro.

Helgkurser i olika städer

En kurs med fem omfattande lektioner under en helg. Ett bra sätt att börja eller en möjlighet till ytterligare fördjupning.

Linköping 7 - 9 oktober

Yoga, Avspänning & Meditation

Lärare: Ottar

Tider: fre 18.00-21.30

lör 9.00-12.30 & 15.00-18.00

sön 9.00-12.30 & 14.30-17.00

Pris: 1180/1030 kr



Anmälan: www.yoga.se eller tel 0372 - 550 63

Yogabutik

Yoga, Tantra och Meditation i min vardag

Klart och enkelt formulerat innehåller den här boken alla instruktioner du behöver för att arbeta med yoga på egen hand.

Pris: 260 kr (+ porto 40 kr).



Yoga Nidra

Djupavspänning på CD vägled av Swami Janakananda. Unik i djup och omfång.
Pris: 165 kr (+ porto 30 kr).



Yogamadrass av ull - tjock

Tjock och mjuk, i två lager, finns i 70x200 och 90x200 cm, med kraftigt, terrakottafärgat ytteröverdrag av ekologisk bomull och inneröverdrag av vit ekologisk bomull.

Madrassen är skön att göra yoga på och bekväm för meditation och djupavspänning.

Pris: 1595 kr + porto 355 kr

Beställ genom att sätta in belopp för varor + porto på vårt plusgirokonto: 738603 - 0.

Skriv vad beställningen avser samt namn, adress och telefonnummer.

Du kan också beställa på www.yoga.se, där det finns ett större urval av varor.

Tarmsköljning

Genom att dricka varmt saltvatten och göra några enkla yogaövningar blir mage och tarm genomsköljda och avspända. Kombinerat med en dietperiod ger detta en effektiv utrensning, större känslighet och mer energi är resultatet. Tarmsköljning är en viktig förberedelse för mer avancerad yoga och den ingår alltid som en del av de längre kurserna på Håå Kursgård.



Tarmsköljning på Håå Kursgård

Datum: 23 september, 30 oktober, 12 november och 20 januari 2012.

Tid: 8.00 - ca 14.00

Pris: 530 kr (395 kr för deltagare på helgkurs på Håå Kursgård).

Nosebuddy

Nässköljningskanna med måttsked och utförlig bruksanvisning.

Pris: 165 kr (+ porto 40 kr).



Yogamadrass av ull - tunn

75x200 cm, ull utan överdrag med glidsäker undersida av latex.

Pris: 580 kr (+ porto 22)



Om skolan och lärarna

I Sverige sedan 1972

Skandinavisk Yoga och Meditationsskola har funnits i Sverige sedan början av 70-talet och är en av Europas mest avancerade och väl-etablerade yogaskolor. Stadsskolor finns i nordens storstäder samt i Tyskland och Frankrike.

På Håå Kursgård i Småland hålls retreatkurser där yogatraditionens mest djupgående och verkningsfulla metoder förs vidare. Håå Kursgård är också centrum för skolans yogalärover utbildning.



Gedigen utbildning

Yogalärarna på Skandinavisk Yoga och Meditationsskola genomgår en flerårig heltidsutbildning.

Som läraraspirant deltar du först i Tremånaderskursen på Håå Kursgård, sedan följer en period på fyra år där du genomgår en träning under ashram-förhållanden.

Vikt läggs vid din egen utveckling och mognad som människa, att du får djup insikt i yogans metoder och att du kan ge dem vidare till andra på ett kvalificerat sätt. Ytterligare två års utbildning krävs för att bli meditationslärare.



SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA

Håå Kursgård, 340 13 Hamneda • tel 0372 - 550 63
www.yoga.se • haa@yoga.se

Berika ditt liv med yoga

"Ju mer du är medveten om vad du består av, och ju mer du är i kontakt med ditt innersta väsen, desto mindre behöver du yttre bekräftelser och ritualer. Yoga Nidra och meditation leder dig dit." Ma Sita Savitri

Välkommen på kurs!
Yogalärarna

"Jag skrattar när jag hör att fisken i sjön är törstig." Kabir

SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA
Håå Kursgård, 340 13 Hamneda • tel 0372 - 550 63
www.yoga.se • haa@yoga.se

Yogakursernas innehåll

Ett komplett system

Den klassiska yogan är ett omfångsrikt system av övningar som förstärker och kompletterar varandra. De ger dig klarhet och energi, och har samtidigt en avstressande och djup psykisk verkan.

Yogaställningar

Genom yogaställningar (*asana*) stimuleras kroppens funktioner. Musklerna sträcks ut och avspänns, blodomloppet stimuleras, de inre organen stärks och körtlarnas funktioner balanseras. Genom att göra yogaställningarna på ett medvetet och metodiskt sätt faller kropp och sinne till ro.

Andningsövningar

Andningsövningarna (*pranayama*) höjer din energinivå och skapar balans i nervsystemet. När de används regelbundet kan de ta bort tillstånd som stress och depression, känslomässiga blockeringar och mentala spänningar - därmed ökar din handlingskraft.

Yoga Nidra

Djupavspänningen Yoga Nidra medvetandegör och avspänner både kropp och sinne. Vid regelbunden användning blir det lättare att slappna av i vardagen och sömnkvaliteten förbättras.

Tratak

Tratak är en teknik där du tränar din förmåga att avspänt hålla din uppmärksamhet på ett ställe, genom att fokusera på flammen av ett ljus. Tratak kan förbättra synen, avspänner ögonen och gör det lättare att visualisera.

Meditation

Med meditationstekniken Inre Stillhet tränas din förmåga att uppleva, både ditt eget sinne och din omgivning. I Energins Källa lär du dig en teknik som ger dig tillgång till mer energi. Meditationerna ger dig överblick och klarsynthet. Du blir bättre på att genomskåda tillstånd och tankar, så att du kan förbli dig själv samtidigt som du ger dig hän åt vardagens utmaningar.

Om undervisningen

Undervisningen är praktiskt upplagd och innehåller minimal teori. Kom för att få din egen upplevelse.

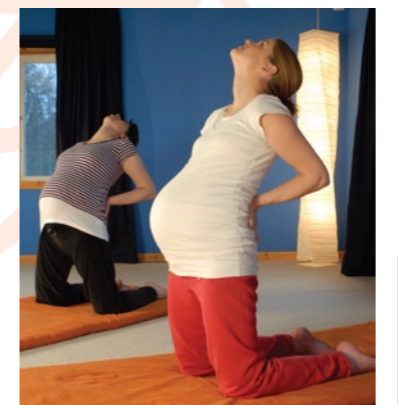
Anmälan: www.yoga.se eller tel 0372 - 550 63



Yoga för Gravida

Med yoga får du större välmående under graviditeten, både för dig själv och för det barn som du väntar. Du lär dig att slappna av och förbereder kropp och sinne för förlossningen. Under kursen lär du dig fysiska yogaövningar, andningsövningar och djupavspänningen Yoga Nidra. Dessutom arbetar vi med en metod från yogatraditionen där man lär sig att få ett mer avspänt förhållande till smärta. Våra gravidityogakurser rekommenderas av många barnmorskor och läkare, tack vare den praktiska nytta man som gravid har av yogateknikerna.

Kvällskurser i Halmstad och Ljungby 9 veckor. Se kurs-schema nedan för mer info.



Helgkurs för gravida

på Håå kursgård 18 - 20 november.

Kurstider

Fredag: 18.00 - 21.00
Lördag: 09.00 - 12.00 och 15.00 - 18.00
Söndag: 09.00 - 12.00 och 14.30 - 17.00

Priser. Olika pris beroende på om du bor på kursgården, eller ordnar boende och mat själv. För mer info se www.yoga.se.

Yoga in English

Beginners Course in your town?

We have courses in English in a few towns of Southern Sweden. They include yoga poses, breathing exercises and Yoga Nidra meditative deep relaxation. See course schedule below. No previous knowledge is needed.

You are welcome to contact us for further information: Call us at tel: 0372-550 63 Or check: www.yoga.se/sydsverige

Yoga en Español

Cursos para principiantes

Para más información: llámanos al teléfono: 0372-550 63. O visita nuestra página: www.yoga.se/sydsverige



Most of our retreats at Haa International Course Center are conducted in English. See: www.yogameditation.com

Kvällskurser i Sydsverige

Vi arrangerar kvällskurser i en rad städer i södra Sverige. Kurserna är tio gånger om det inte står något annat.

Halmstad	Yoga & Avspänning	Grundkurs	17.00 - 18.45	Karl XI:s samlingsssal	Vigyana Shakti	Måndag	12 sep	975/825 kr
Halmstad	Yoga, Avspänning & Meditation	Fortsättning	19.15 - 21.30	Andersbergs samlingsssal	Klara	Måndag	12 sep	1025/875 kr
Halmstad	Yoga för gravida 9 ggr *	Gravidyoga	17.00 - 19.00	Andersbergs samlingsssal	Klara	Måndag	19 sep	920/780 kr
Helsingborg	Yoga & Koncentration IN ENGLISH	Grundkurs Fortsättning	17.00 - 19.00 19.15 - 21.15	Idrottens Hus	Pedro	Måndag	12 sep	1175/1025 kr
Håå kursgård, Hamneda	Yoga, Avspänning & Meditation	Grundkurs	18.15 - 20.15	Ekebacken	Ottar	Torsdag	15 sep	1025/875 kr
Håå kursgård, Hamneda	Yoga, Avspänning & Meditation	Fortsättning	18.15 - 20.30	Ekebacken	Ottar	Onsdag	14 sep	1025/875 kr
Hässleholm	Yoga & Avspänning	Grundkurs	18.00 - 19.45	Högalidshemmets samlingsssal	Josefin	Måndag	19 sep	975/825 kr

Kurstyper och innehåll

Yoga & Avspänning: Yogaställningar, andningsövningar och djupavspänningen Yoga Nidra.
Yoga, Avspänning och Koncentration: Som Yoga & Avspänning samt koncentrationstekniken Tratak.
Yoga, Avspänning och Meditation: Som Yoga & Avspänning samt början av meditationerna Inre Stillhet och Energins Källa.

Kristianstad	Yoga & Koncentration IN ENGLISH	Grundkurs Fortsättning	16.15 - 18.15 18.30 - 20.30	Reumatikerföreningen	Pedro	Onsdag	14 sep	1025/875 kr
Ljungby	Yoga, Avspänning & Meditation	Mellansteg Grundkurs	17.15 - 19.15 19.30 - 21.30	Ljungbergas samlingsssal	Ottar	Tisdag	13 sep	1025/875 kr
Ljungby	Yoga för gravida 9 ggr**	Gravidyoga	17.30 - 19.30	Ljungbergas samlingsssal	Vigyana Shakti	Onsdag	21 sep	920/780 kr
Växjö	Yoga, Avspänning & Meditation	Grundkurs Fortsättning	16.45 - 18.45 19.00 - 21.15	Tallgården	Klara	Torsdag	15 sep	1025/875 kr
Älmhult	Yoga, Avspänning & Meditation	Grundkurs Fortsättning	17.00 - 19.00 19.15 - 21.30	Ormkullagården	Vigyana Shakti	Tisdag	13 sep	1025/875 kr

Priset efter snedstreckat gäller för studerande, arbetslösa och pensionärer. Elever under 20 år betalar hälften av fullpris. Dokumentation krävs.
* Gratis prova-på måndagen den 12 september kl. 17.00.
** Gratis prova-på onsdagen den 14 september kl. 17.30.

Anmälan: www.yoga.se eller tel 0372 - 550 63