

40 års Jubileum Håå Kursgård 1972 – 2012



Kursöversikt, anmälningsblanket, tider, priser, lärare 2012 - 2013

Yoga är mer än fysisk träning.

Den ursprungliga yogatraditionen innehåller förfinade och kraftfulla metoder som vid regelbundet bruk kan göra din vardag kreativ och stressfri.

På Håå Kursgård deltar du i en givande process tillsammans med människor från hela världen.

Med tantraträdionens yoga- och meditationsmetoder leder erfarna och välutbildade lärare dig gradvis fram, från lätta och förberedande övningar till det innersta och mest djupgående.

"Processen är till för att åter och åter igen tända medvetandets ljus, så det kan brinna högt över det begränsade sinnets teoretiserande, och ge dig förmågan att uppleva." Swami Janakananda
(från en artikel om Kriya Yoga i tidskriften Bindu nr 12.)

Foto på denna sidan: Turiya, Anandananda, Henrik Moltke

SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA

Håå Kursgård • 340 13 Hamneda • Tel 0372 - 550 63 • www.yoga.se

Kursöversikt

Håå Kursgård maj 2012 - april 2013

Prana Vidya-kursen

27 maj - 9 juni Ma Sita Savitri och
(14 dagar) Vigyana Shakti
7870/5900 kr
(varav anm. avgift 1900 kr)

*Obs! Inman anmälan läs kursbeskrivningen för
Prana Vidya-kursen på vår hemsida www.yoga.se.*

Sommarkurser

17 - 27 maj Agnidhara och
(10 dagar) Jan Chmilewski
7420/5570 kr
(varav anm. avgift 1900 kr)

10 - 23 juni Turiya och
(14 dagar) Vigyana Shakti
7870/5900 kr
(varav anm. avgift 1900 kr)

24 juni - 7 juli Ma Sita Savitri och
(14 dagar) Ottar G. Sørensen
8490/6370 kr
(varav anm. avgift 1900 kr)

8 - 21 juli Franz Jervidalo
(14 dagar) och Mira
9160 kr
(varav anm. avgift 1900 kr)

Kriya Yoga-kursen

21 juli - 19 aug Swami Janakananda
(4 veckor) och Anandananda
13420/10750 kr
(varav anm. avgift 3400 kr)

Höstkurser

2 - 15 sept Mira och
(14 dagar) Klara Torbjörn
7870/5900 kr
(varav anm. avgift 1900 kr)

11 - 21 okt Turiya och
(10 dagar) Ottar G. Sørensen
7420/5570 kr
(varav anm. avgift 1900 kr)

Julkursen

19 dec - 1 jan Swami Janakananda och
(14 dagar) Klara Torbjörn
8490 sv.kr.
(varav anm. avgift 1900 kr)

Nyårskursen 2013

2 - 12 jan Ma Sita Svitri och
(10 dagar) Anandananda
7420/5570 sv.kr.
(varav anm. avgift 1900 kr)

Tremånaderskursen 2013

23 jan - 20 april
Swami Janakananda och Ma Sita Savitri
med flera

Tremånaderskursen kostar 31500/26800 kr.
Betalingen delas upp i 3 delar: 1:a delen
6900 kr som anmälningsavgift, 2:a delen
9500 kr betalas före 1 dec 2012, 3:e delen
15100/10400 kr (plus extra om du vill
reservera enkelrum mm) betalas före 5 jan
år 2013. Dessa delbetalningar fungerar som
en garanti för ditt deltagande på kursen
och betalas inte tillbaka vid återbud.

Helgkurser 2012 - 2013

11 - 13 maj Klara Torbjörn och
Jan Chmilewski
28 - 30 sept Vigyana Shakti och
Wini Hald
7 - 11 nov Klara Torbjörn och
(OBS! 5 dagar*) Ottar G. Sørensen
18 - 20 jan Ottar G. Sørensen och
Klara Torbjörn

En helgkurs öppnar upp för en ny
upplevelse av dig själv och är en inspiration
i vardagen - både för nybörjare och fortsättare.
*Obs! Inman anmälan läs kursbeskrivningen för
helgkurser på vår hemsida www.yoga.se.*

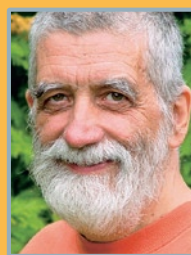
Helgkurserna startar fredag kl 17.30 och
slutar söndag kl 16.30
Pris: 2570/2050 kr
(varav anmälningsavgift 650 kr)
Det finns även möjlighet att delta i
tarmsköljning fredag morgon kl 8.00.
Pris: 415 kr för deltagare på helgkurs.
Normalpris: 550 kr.
*5 dagars-kursen 7 - 11 nov startar onsdag
kl 17.30 och slutar söndag kl 16.30.
Pris: 4100/3300 kr
(varav anmälningsavgift 1050 kr)

Chakrahelg

16 - 18 nov Ma Sita Savitri

Chakrahelgen är en fördjupningskurs där
vi lägger vikt vid kontakten med och
upplevelsen av chakrana genom bl a asana,
pranayama, yoga nidra, kirtan och de
tantriska meditationerna.

Chakrahelgen är öppen för dig som har
deltagit i en kurs vid Håå Kursgård eller
gått en yoga- och meditationskurs vid
Skandinavisk Yoga och Meditationsskola på
annan ort och lärt dig psykisk andning
och meditationen Energins källa.
Pris: 2570/2050 kr
(varav anmälningsavgift 650 kr)



Swami Janakananda

är född i
Köpenhamn. Redan
som barn kom han i
kontakt med yoga. I
början av 60-talet
läste han historia
och engelska vid

Köpenhamns Universitet. Under många
år var han aktiv med konstnärligt arbete
inom teater och pantomim, såväl som
med målarkonst, innan han under en
längre vistelse i Indien hos sin lärare
Swami Satyananda lärde sig de djup-
gående tantriska meditationerna. Han
grundade vid sin hemkomst 1970
Skandinavisk Yoga och Meditationsskola
i Köpenhamn.

Idag har Swami Janakananda mer än 40
års undervisningserfarenhet och är
efterfrågad internationellt som
meditationslärare, föredragshållare och
författare.

Läs mer om Swami Janakananda i
broschyren om Håå Kursgård eller på
www.yoga.se

4-6 maj 2012
firar vi
40-års Jubileum!

År 1970 startade Swami Janakananda
Skandinavisk Yoga och Meditationsskola
i Köpenhamn. Två år senare, i maj 1972,
grundade han *Håå Kursgård* och höll den
första retreaten. Sedan dess har kursgården
varit en kraftfull representant för autentisk
yoga och meditation, genom dess lärare.
Detta ska vi fira och bjuda in gamla och
nya elever, vänner och grannar till ett
jubileumsprogram den första helgen i maj.
Mer information kommer på webbsidan
www.yoga.se. Du kan också kontakta oss
på e-post: haa@yogameditation.com
för detaljer.



Nytt! - Är du 25 år eller yngre?

Nu ger vi också rabatt till dig. Se nedan.

Reducerat pris:

På kurser med två priser gäller priset efter
snedstreck för de som tillhör en av
grupperna nedan:
- 25 år eller yngre
- Studerande
- Arbetslösa
- Pensionärer
Reducerat pris gäller endast om du avtalat
så vid anmälan och sänder fullständig
dokumentation tillsammans med
anmälningsblanketten.



Ma Sita Savitri kommer från Island, där hon har studerat språkvetenskap på Universitetet i Reykjavik. Spontana upplevelser i hennes ungdom gjorde att hon blev dragen till mystikens väg och började söka någon som kunde lära henne "riktig" meditation. Under sina studieår höll hon på med yoga, men det var först när hon flyttade till Köpenhamn 1982 som hon hittade det hon letade efter. Hon deltog i kurser på Skandinavisk Yoga och Meditationsskola och i Swami Janakanandas undervisning.

Ma Sita har genom åren varit aktiv som lärare på skolans olika avdelningar i Århus, Köpenhamn och Stockholm. 1991 flyttade hon till Håå Kursgård, där hon nu, i nära samarbete med Swami Janakananda, undervisar i yoga och meditation och är med i kursgårdens ledning. Förutom omfattande undervisning i Håå och på yogalärarytbildningen, är det framför allt inom två områden som Ma Sita har gått på djupet; Prana Vidya (avancerad tantrisk meditation och metod för helande) och Kirtan (yogamusik, sång och dans).



Franz Jervidal

kommer ursprungligen från Nordjylland i Danmark. Han har bott och undervisat sju år på skolan i Stockholm och även hållit kurser i yoga och meditation runt om i hela Sverige. 1985 kom han till Köpenhamn och leder nu Skand-inavisk Yoga och Meditationsskola där.

Franz har 30 års erfarenhet av att undervisa i yoga och meditation och han undervisar i många sammanhang; t ex elitidrottsmän, gymnastiklärare och anställda inom vården. Franz håller dessutom kurser på företaget med inriktning på yoga och meditation som verktyg till att förebygga stress i vardagen.



Mira leder Skandinavisk Yoga och Meditationsskola i Stockholm. Hon är född och uppvuxen på västkusten utanför Varberg och började sin utbildning vid skolan i Köpenhamn där hon bodde i fem år. Under denna period var hon om sommrarna den drivande kraften bakom den ekologiska grönsaksodlingen på Håå Kursgård. 1987 började Mira undervisa på skolan i Stockholm. Förutom de dagliga kurserna i yoga

och meditation på skolan undervisar hon regelbundet på företaget. Mira skriver och översätter för tidskriften Bindu.



Anandananda kommer från Oslo, där han studerade vid Statens Hantverks- och Konstindustriskola. Han började sin yogalärarytbildning 1980 genom att delta i Tremånaderskursen på Håå Kursgård och har sedan dess bott och undervisat två år på skolan i Stockholm, fem år på Håå Kursgård och åtta år på skolorna i Århus och Köpenhamn. Anandananda är skolans grafiska konstnär. Hans kreativa arbete finns på

affischer och utställningar, såväl som i tidskriften Bindu. Han bor och undervisar nu i Göteborg, samt i de närliggande städerna.



Jan Chmielewski är ursprungligen från norra Tyskland. Sedan unga år har han varit medveten om sin psykiska energi och började söka sig till yoga som vuxen. Efter att ha studerat nordiska språk vid universitetet i Hamburg gav han sig av för att få självkännedom. Först arbetade Jan med biodynamisk odling i Skandinavien och i Spanien, och sedan tog han del i

3-månaderskursen på Håå kursgård, där han påbörjade sin yogalärarytbildning 2006. Förutom att undervisa, är Jan nu ansvarig för den ekologiska odlingen här.



Turiya är från Odense i Danmark. Han började med yoga som 18-åring och gick Tremånaderskursen efter gymnasiet. Härefter flyttade han in i ashrammet i Köpenhamn för att kombinera sina musikstudier med att intensivt praktisera yoga och meditation. Efter att ha jobbat bakom flera längre kurser i Håå började han yogalärarytbildningen 1993 och flyttade tre år senare till Stockholms-skolan, där han nu är med i ledningen.

Turiya har kreativa talanger och står för många av våra foto-/layoutarbeten. Han har bl a ritat nässköljningskannan NoseBuddy.



Agnidhara kommer från Finland. Hon har praktiserat yoga sedan slutet av 80-talet, då hon utbildade sig till och arbetade som konservator. 1995 gick hon Tremånaderskursen och påbörjade sedan yogalärarytbildningen och bytte därmed bevarandet av den materiella traditionen till bevarandet av den andliga. Efter att ha bott en längre tid på internationella Håå Kursgård i Småland och på skolan i Köpenhamn

nu bor och undervisar Agnidhara i Helsingfors i Finland.



Klara Torbiörn är uppvuxen i Älta utanför Stockholm. Hon har gått på idrottsläroverket på Idrottshögskolan i Stockholm, och på en "Fjäll- och Vildmarksledarutbildning" i Norge och Sverige. Därefter började hon läsa till läkare. Klara har varit med i yogalärarytbildningen sedan 2003. Hon bor nu i Håå, där hon undervisar på kursgården och i de omkringliggande städerna. Dessutom är hon ansvarig för skolans administration.



Vigyana Shakti kommer ursprungligen från Estland och har tidigare studerat fotografi och arbetat som fotograf. Hon påbörjade sin yogalärarytbildning 2004 och har sedan dess bott på Håå Kursgård. Här tar hon bland annat hand om kursgårdens hästar. Hon undervisar i yoga och meditation i de omkringliggande städerna med gravidyoga som specialitet.



Ottar G. Sørensen kommer från Norge. Han började med yoga då han studerade filosofi vid universitetet i Bergen. Efter en tid som utbytesstudent i Reykjavik deltog han i Tremånaderskursen på Håå Kursgård 2003. Två år senare flyttade han till Håå, och har bott där sedan dess. Ottar är praktiskt lagd och ansvarar bl a för underhållet av kursgårdens byggnader.



Wini Hald kommer från Danmark, där hon började göra yoga en gång i veckan, år 1974, hos Swami Janakananda. År 1976 deltog hon på tremånaderskursen i Håå, och därefter påbörjade hon yogalärarytbildningen och bodde på ashramet i Köpenhamn, Stockholm och Århus 1976-83. Hon har sedan dess undervisat i ett flertal städer på Västsjälland i samarbete med olika studieförbund. Wini har

tidigare sjungit i Vor Frue Kirkes kör i Århus och har studerat musikteori där. Hon ackompanjerar sitarmästaren Roop Verma på tambura vid konserter och Nada yoga seminarier.

Anmälningssblankett maj 2012 - april 2013



OBS! Detta är en bilaga till den detaljerade broschyren **"Meditation, Yoga, Tantra, för konsten att leva – Håå Kursgård i Småland"**. Vi ber dig läsa denna kursbrochyr noga innan du anmäler dig. Vi sänder den till dig kostnadsfritt – eller läs motsvarande information på vår hemsida – **Var god TEXTA – eller anmäl dig på www.yoga.se**.

Jag önskar anmäla mig till kursen från den.....till den.....

Namn:.....Yrke:.....

Adress:.....

Postnr och ort:.....Födelsedatum och år:..... Man Kvinna

Land:.....Jag förstår: svenska engelska danska tyska

Telefon:.....Mobil:.....E-post:.....

Jag önskar rabatt (och bifogar intyg) som: 25 år eller yngre, **eller** studerande arbetslös pensionär

Har du gjort yoga tidigare? (Vilken slags och hur länge?).....

Har du mediterat tidigare? (Vilken slags och hur länge?).....

Har du några allergier eller andra fysiska eller mentala problem? (Utöka ev detta genom brev).....

Använder du medicin? Vilken?.....

Inga extra kostnader:

Jag tar med handduk och sängkläder (täck, kudde, lakan).

Jag önskar inte reservera något speciellt rum.

Extra kostnader. Jag beställer:

Enkelrum med eget badrum, för 200 kr extra / natt (Tremånaderskursen 126 kr).

Dubbelrum med eget badrum.

tillsammans med.....

119 kr extra / natt / person (Tremånaderskursen 63 kr).

Handduk och sängkläder under kursen (lakan, täcke och kudde) 300 kr (Tremånaderskursen 350 kr / månad).

Barn:

Jag önskar ta med mig barn. Pris: Halva anmälningssavgiften och halva kursavgiften (halva fulla priset) per barn. Namn och ålder på barnet/barnen:

Övrigt:

Deltagarna behöver en nässkölningskanna i plast och en meditations-mala med 108 pärlor.* De fås i kursgårdens butik.

* Dock ej på helgkurser

Netikannen NoseBuddy: 165 kr. Mala: 150 - 425 kr.

Ridning: 80 kr per gång. Tvätt: 20 kr, torkning: 20 kr.

Jag reser till Håå: i egen bil med tåg / buss

Jag önskar hämtning i Älmhult / Ljungby kl.
Pris: 80 kr.

Som garanti för mitt deltagande sänder jag er anmälningssavgiften för den kurs jag har anmält mig till samtidigt med denna blankett. Jag är införstådd med att jag inte kan få tillbaka detta belopp om jag skulle ändra mina planer. **OBS!** Vänta med att betala och kontakta oss för att höra om det finns plats om du anmäler dig sent.

Ja, pengarna är skickade till kursgårdens plusgiro **73 86 03 - 0**

Jag är införstådd med att kurspriset är detsamma oavsett hur lång tid jag stannar på kursen. Den fulla kursavgiften kan betraktas som en inträdesavgift, och jag vet att jag inte kan få några pengar tillbaka oavsett när eller av vilka orsaker jag måste avbryta kursen.

Avtal: Jag är införstådd med att det är en förutsättning för att delta i alla kurser vid Skandinavisk Yoga och Meditationsskola, att jag förpliktigar mig att inte i någon form vidarebefordra information om eller undervisa i yoga och meditation på grundval av det som genomgås på kursen. För att uppnå kompetens till att uttala mig om dessa yoga- och meditationstekniker, eller för att undervisa andra i dem, krävs en fullständig yogalärautbildning vid skolan.

Jag bekräftar härmed att jag har läst alla 24 sidor i broschyren om Håå Kursgård grundligt – eller motsvarande information på hemsidan www.yoga.se – och om jag väljer att delta på Prana Vidya kursen eller Chakrakursen – att jag har läst informationen om dessa kurser. Jag är inställd på att delta under de däri beskrivna villkoren.

Ort och datum

Underskrift

Sänd anmälningssblanketten till Håå Kursgård, eller använd motsvarande blankett på vår hemsida.

SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA

Håå Kursgård, 340 13 Hamneda • Tel 0372 - 550 63 • www.yoga.se

E-post haa@yogameditation.com • Fax 0372 - 550 36 • Plusgiro 73 86 03 - 0

Stockholm • Tel 08 - 32 12 18 • stockholm@yoga.se