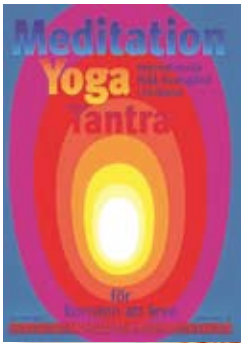


Håå Kursgård

2011 - 2012

kursöversikt
anmälningssblankett
tider, priser, lärare



Detta är en bilaga till broschyren om Håå Kursgård, "Meditation, Yoga, Tantra, för konsten att leva – Retreat i Småland".



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 tantratraditionens 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.)

SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA
Håå Kursgård • 340 13 Hamneda • Tel 0372 - 550 63 • www.yoga.se

Kursöversikt

Håå Kursgård maj 2011 - april 2012

Prana Vidya-kursen

26 maj - 5 juni Ma Sita Savitri och
(10 dagar) Klara Torbiörn
7170/5380 kr
(varav anm. avgift 1800 kr)

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

Sommarkurser

12 - 22 maj Agnidhara och
(10 dage) Anandananda
7170/5380 kr
(varav anm. avgift 1800 kr)

5 - 18 juni Turiya och
(14 dage) Klara Torbiörn
7600/5700 kr
(varav anm. avgift 1800 kr)

19 juni - 2 juli Ma Sita Savitri och
(14 dage) Ottar G. Sørensen
8200/6150 kr
(varav anm. avgift 1800 kr)

3 - 16 juli Franz Jervidalo
(14 dagar) och Mira
8850 kr
(varav anm. avgift 1800 kr)

Kriya Yoga-kursen

16 juli - 14 aug Swami Janakananda
(4 veckor) och Vigyana Shakti
12970/10400 kr
(varav anm. avgift 3250 kr)

Höstkurser

28 aug - 10 sept Mira och
(14 dagar) Jan Chmilewski
7600/5700 kr
(varav anm. avgift 1800 kr)

13 - 23 okt Turiya och
(10 dagar) Vigyana Shakti
7170/5380 kr
(varav anm. avgift 1800 kr)

Julkursen

19 dec - 1 jan Swami Janakananda och
(14 dagar) Ottar G. Sørensen
8200 sv.kr.
(varav anm. avgift 1800 kr)

Nyårskursen 2012

2 - 12 jan Ma Sita Savitri och
(10 dagar) Johanne Aybar
7170/5380 sv.kr.
(varav anm. avgift 1800 kr)

Tremånaderskursen 2012

25 jan - 21 april
Swami Janakananda och Ma Sita Savitri
med flera

Tremånaderskursen kostar 30400/25800 kr.
Betalingen delas upp i 3 delar: 1:a delen
6700 kr som anmälningsavgift, 2:a delen
9100 kr betalas före 1 dec 2011, 3:e delen
14600/10000 kr (plus extra om du vill
reservera enkelrum mm) betalas före 5 jan
år 2012. Dessa delbetalningar fungerar som
en garanti för ditt deltagande på kursen
och betalas inte tillbaka vid återbud.

Korta kurser 2011 - 2012

Påskkurs

21 - 25 april, 5 dagar Ma Sita Savitri
Torsdag kl. 17.30 - måndag kl. 16.30
Pris: 3900/3100 kr
(varav anmälningsavgift 900 kr)

Helgkurser

23 - 25 sept. Turiya
30 sept - 2 okt Vigyana Shakti
28 - 30 okt Klara Torbiörn
20 - 22 januar Ottar G. Sørensen
En helgkurs öppnar upp för en ny
upplevelse av dig själv och är en inspiration
i vardagen - både för nybörjare och fortsättare.
*Obs! Innan anmälan läs kursbeskrivningen för
helgkurser på vår hemsida www.yoga.se.*

Alla helgkurser startar fredag kl 17.30 och
slutar söndag kl 16.30.
Pris: 2400/1920 kr
(varav anmälningsavgift 600 kr)
Det finns även möjlighet att delta i
tarmsköljning fredag morgon kl 8.00.
Pris: 395 kr för deltagare på helgkurs.
Normalpris: 530 kr.

Chakrahelg

11 - 13 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: 2480/1980 kr
(varav anmälningsavgift 600 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 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



Franz Jervidalo

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 runtom 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 företag
med inriktning på yoga och meditation som
verktyg till att förebygga stress i vardagen.

Reducerat pris:

På kurser med två priser gäller priset efter
snedstreckat för studerande, arbetslösa och
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)



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 somrarna 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 yogalärarytutbildning 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 Tyskland. Efter att ha studerat nordiska språk vid universitetet i Hamburg gav han sig av för att få självkänedom och för att utforska den mer praktiska sidan av livet. Först arbetade Jan med ekologisk odling i Skandinavien och i Spanien, och sedan tog han del i 3-månaderskursen på Håå kursgård, där han påbörjade sin yogalärarytutbildning 2006. Förutom att

undervisa, är Jan nu ansvarig för den ekologiska odlingen här. Sedan augusti 2010 är Jan också del av lärargruppen på vår skola i Stockholm.



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 yogalärarytutbildningen 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 yogalärarytutbildningen 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

bor och undervisar nu Agnidhara i Helsingfors i Finland



Klara Torbiörn är uppvuxen i Älta utanför Stockholm. Hon har gått på idrottslärarlinjen 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 yogalärarytutbildningen 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 yogalärarytutbildning 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.



Johanne Aybar är från Tyskland. Redan i tjugofårsåldern kände hon sig dragen till yoga och deltog på många kurser på Skandinavisk Yoga och Meditationsskola i Hannover, och på tremånaderskursen på Håå Kursgård 2005. Efter att ha bott i London och New York en tid och fått en son, flyttade hon till Håå med sin familj för att påbörja yogalärarytutbildningen.

Johanne tycker om att laga mat och var under tiden i Håå ansvarig för köket på kursgården. Sedan hösten 2010 bor och undervisar hon på skolan i Köpenhamn.

Anmälningssblankett maj 2011 - april 2012



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 kursbroshyr 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:.....E-post:.....

Mobil:.....Jag önskar rabatt (och bifogar intyg) som: studerande arbetslös pensionär

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

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

Har du någon sjukdom/problem, fysisk eller mental? (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 190 kr extra / natt (Tremånaderskursen 120 kr).

Dubbelrum med eget badrum.

tillsammans med.....

115 kr extra / natt / person (Tremånaderskursen 60 kr).

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

Barn:

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

.....

Övrigt:

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

* Dock ej på helgkurser

Netikannen NoseBuddy: 159 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 yogalärover utbildning 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