



# Kvällskurser i Sydsverige våren 2012

Vi arrangerar kvällskurser i en rad städer i södra Sverige.

Kurserna är 10 gånger om det inte står något annat - för helgkurser se sidan 2.

<b>Helsingborg</b>	Yoga, Avspänning & Meditation	Grundkurs Fortsättning	17.00 - 19.00 19.15 - 21.30	Idrottens Hus	Vigyana Shakti	16 jan	1175/1025 kr
<b>Halmstad</b>	Yoga, Avspänning & Meditation	Grundkurs Fortsättning	17.00 - 19.00 19.15 - 21.30	Andersbergs samlingshall	Jan	6 feb*	1025/875 kr
<b>Hässleholm</b>	Yoga & Avspänning	Grundkurs	17.00 - 18.45	Högalidshemmet samlingshall	Josefin	6 feb*	975/825 kr
<b>Ljungby</b>	Yoga, Avspänning & Meditation	Mellansteg Grundkurs	17.15 - 19.15 19.30 - 21.30	Ljungberga samlingshall	Ottar	7 feb	1025/875 kr
<b>Håå Kursgård Hamneda</b>	Yoga, Avspänning & Meditation	Fortsättning	18.15 - 20.30	Ekebacken	Ottar	8 feb	1025/875 kr
<b>Växjö</b>	Yoga, Avspänning & Meditation	Grundkurs Fortsättning	16.45 - 18.45 19.00 - 21.15	Tallgården	Klara	9 feb	1025/875 kr
<b>Linköping</b>	Yoga, Avspänning & Meditation	<b>Helgkurs, se sidan 2</b>		Naturcentrum	Ottar	13 - 15 april	1200/1050 kr
<b>Växjö</b>	Yoga för gravida	<b>Helgkurs för gravida, se sidan 2</b>		Tallgården	Klara	6 - 8 april	975/825 kr

*Priset efter snedstreckat gäller för de som är 25 år eller yngre, studerande, arbetslösa och pensionärer.*

*Elever under 20 år betalar hälften av fullpris. Dokumentation krävs.*

*\* Uppehåll 9 april.*

## Anmälan: [www.yoga.se](http://www.yoga.se) eller tel 0372 - 550 63

**Kurser i andra städer i södra Sverige**

**Göteborg:** Lärare: Anandananda tel 031-24 12 94. Information och anmälan: [www.yoga.se/goteborg](http://www.yoga.se/goteborg)

**SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA**  
Håå Kursgård • 0372 - 55063 • [haa@yogameditation.com](mailto:haa@yogameditation.com) • [www.yoga.se](http://www.yoga.se)

# Helgkurs i Linköping

En helgkurs är ett bra sätt att börja med yoga och en möjlighet till fördjupning för dig som är mer erfaren. Kursens intensitet med fem omfattande lektioner ger en klar upplevelse av yogans verkningar. Vi har tid att gå på djupet med många av de olika teknikerna från yogatraditionen. Övningarna samspelar och förstärker varandra och du kan på så kort tid som en helg få erfarenhet och insikt som du även har nytta av om du fortsätter på egen hand.

Under en helgkurs arbetar vi med fysiska yogaövningar, andningsövningar, djupavspänningen Yoga Nidra och koncentrationstekniken Tratak.

På kursen i Linköping lär du dig dessutom meditationen Energins Källa och Inre Stillhets versionen Returning. Kursen är i huvudsak praktisk, men på söndag eftermiddag har vi även ett kort teoripass där vi också svarar på frågor om det vi gått igenom.

Kursen är upplagd som ett förlopp där vi börjar med de fysiska övningarna och sedan fortsätter med allt finare tekniker. Vi bygger hela tiden vidare på det vi redan lärt och det är därför en förutsättning för deltagande att du kan komma på alla lektioner. Däremot behöver du inte vara i god form eller ha några förkunskaper.

## 13-15 april, kursider:

Fredag: 18.00 - 21.30

Lördag: 09.00 - 12.30 och 15.00 - 18.00

Söndag: 09.00 - 12.30 och 14.30 - 17.00

**Lärare:** Ottar

**Lokal:** Naturcentrum, Lasarettsgatan 1.

**Pris:** 1200/1050 kr

*Priset efter snedstreckat gäller för de som är 25 år eller yngre, studerande, arbetslösa och pensionärer. Elever under 20 år betalar hälften av fullpris. Dokumentation krävs.*



# Helgkurs - Yoga för gravida i Växjö

Yoga för gravida förbereder kropp och sinne inför förlossningen och ger större välmående under graviditeten, både för dig själv och för barnet du väntar.

Helgkursen innehåller yogaställningar, andningsövningar och djupavspänningen Yoga Nidra. I kursen ingår en speciell andningsteknik som för många gravida är till stor hjälp under förlossningen. Du får även råd om hur du kan använda yogan före, under och efter förlossningen. Kursen är öppen både för nybörjare och fortsättare.



## 6 - 8 april, kursider:

Fredag: 17.30 - 20.30

Lördag: 09.00 - 12.00 och 15.00 - 17.00

Söndag: 09.00 - 12.00 och 14.30 - 16.30

**Lärare:** Klara

**Lokal:** Tallgården, Hjalmar Petris väg 4

**Pris:** 975/825 kr

Mer information om gravidyoga:

<http://www.yoga.se/Sydsverige/Kursbeskrivningar/Gravidyoga>

*För internat-helgkurser på Håå Kursgård, se på vår hemsida [www.yoga.se](http://www.yoga.se)*

**SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA**  
Håå Kursgård • 0372 - 55063 • [haa@yogameditation.com](mailto:haa@yogameditation.com) • [www.yoga.se](http://www.yoga.se)