



Velkommen til forårets og sommerens kurser 1997

Vi har kurser en gang om ugen i 10 eller 20 uger, introduktionsaftener, prøvelektioner, weekendkurser, intensive daghold, "drop in" undervisning og fællesmeditation.

Yoga med afspænding

Grundkursus

På dette kursus indgår yoga-stillinger, åndedrætsøvelser og afspændingsteknikker, herunder Yoga Nidra.

I starten laver vi lette spændingsfrigørende øvelser som berører hele kroppen, muskler, led og alle organer. Dernæst øvelser som stimulerer kredsløbet og styrker ryggen; og tilsidst de dybtgående klassiske stillinger. Resultatet er harmoni og velvære.

9 x 2 lekt. Pris: 525/450 kr.

mandag lærer start holdnr.
17.00-18.40 MR 3. febr. 901
17.00-18.40 MR 14. april 101

tirsdag
19.30-21.10 MR 4. febr. 902

onsdag
17.00-18.40 MR 29. jan. 903
17.00-18.40 MR 2. april 103

torsdag
7.30-9.00 SH 3. april 108

Mellemtrin

Efter grundkurset kan du gå videre med *mellemtrin*, hvor du fordyber virkningen af det du har lært, og lærer nye krops- og åndedræststeknikker.

9 x 2 lekt. Pris: 525/450 kr.

mandag
17.00-18.40 SH 7. april 104

Senior Yoga

11 x 2 lekt. Pris: 525/450 kr.

tirsdag
10.40-12.20 SH 1. april 106



Lærere

Mette Kierkgaard (MK),
Mark Richards (MR),
Franz Jervidalo (FJ),
Robert Nilsson (RN),
Sirpa Kuosmanen (SK),
Shanti (SH),
Bhawana Murti (BM)

Tarmskylning

Med lunkent saltvand og enkle fysiske øvelser bliver mave- og tarmkanalen skyllet igennem og afspændt.

Lørdag kl. 8.30 - ca. 14.00.
Pris: 275/225 kr.

Tider: 8. februar, 15. marts,
19. april, 24. maj, 21. juni og
19. juli.

Yoga for gravide

Med yoga opnår du større velvære under graviditeten, både for dig selv og for barnet du venter. Du lærer at slappe af og forbereder krop og sind til fødslen. Kurserne er mere end almindelig fødselsforberedelse og anbefales af mange jordmødre og læger på grund af den praktiske nytte de gravide har af yogateknikkerne.

10 x 2,5 lekt. Pris: 595/495 kr.

tirsdag + fredag
10.00-12.10 MK 18. febr. 931

8 x 2,5 lekt. Pris: 525/450 kr.

onsdag
17.00-19.10 SK 5. mar. 933

torsdag
19.30-21.40 MK 15. maj 132

tirsdag
17.00-19.10 MK 1. april 130
17.00-19.10 MK 10. juni 131

tirsdag + fredag
10.00-12.10 MK 1. april 133
10.00-12.10 MK 13. maj 134

Yoga & koncentration

Kurset tager udgangs punkt i „Yoga med afspænding“, men indeholder også yogaens specielle øjenøvelser og koncentrationsteknikker.

9 x 2,5 lekt. Pris 575/495 kr.

mandag
19.30-21.40 SK 3. febr 920

torsdag
19.30-21.40 MR 10. april 121

mandag + torsdag
10.00-12.10 SK 3. april 122

Yoga & Meditation

Kurserne tager udgangs punkt i „Yoga med afspænding“, men inneholder også forskellige meditationsteknikker.

Grundkursus

9 x 2,5 lekt. Pris: 575/495 kr.

mandag lærer start holdnr.

17.00-19.10 MK 3. feb. 950

19.30-21.40 MK 3. feb. 951

tirsdag

17.00-19.10 RN 4. febr. 952

17.00-19.10 RN 8. april 152

onsdag

17.00-19.10 5. febr 953

19.30-21.40 SH 5. febr. 954

17.00-19.10 9. april 153

19.30-21.40 SH 9. april 154

torsdag

17.00-19.10 MK 6. feb. 955

Fortsættere

9 x 2,5 lekt. Pris: 595/495 kr.

tirsdag

17.00-19.10 FJ 8. april 160

torsdag

17.00-19.10 RN 10. april 162

Intensive daghold

*For begyndere og fortsættere
mandag-fredag kl. 9.30 -12.05*

Hver dag i fire uger:

20 x 3 lekt. Pris: 850/650 kr.

24. feb. - 21. mar. SH/FJ 971

1. - 25. april SH/FJ 972

26. maj - 20. juni SH/FJ 170

Hver dag i to uger.

10 x 3 lekt. Pris: 525/425 kr.

3. - 14. feb. 975

24. feb. - 7. marts 976

10. - 21. marts 977

1. - 11. april 978

14. - 25 april 979

26. maj - 6. juni 168

9. - 20. juni 169

23. juni - 4. juli 171



Weekendkurser

Yoga & meditation

14. - 16. februar Hold. 990

7. - 9. marts Hold. 991

18. - 20. april Hold. 994

fredag 17 - 19.30,

lørdag og søndag 10 - 14.30

Pris: 475/375kr.

Træn Synet

Vi kan selv bidrage til at forebygge eller forbedre et dårlig syn.

14. - 16. marts Hold. 992

fred. 18.00 - 21.00, lør./søn.

10.00 - 14.30

Lærer: Shanti Pris: 475/375kr.

Introduktionsaften og gratis prøvelektion

Tirsdage kl. 20.00:

4. , 11. februar og 1., 8. april.

Vi fortæller om undervisningen ved skolen og du får mulighed for at prøve nogle enkle yogaøvelser, en dybdeafspænding og meditation.

Der er desuden prøvelektioner

fredage kl. 17.00:

14. febr., 14. mar. og 18. april

Tilmelding

Henvend dig til skolen på Købmagergade 65,

tlf. 3314 1140, kl. 9.30-17.00, eller

indbetal kursusbeløbet på **giro 661-5864**

med nøje angivelse af holdnummer og cpr.

Kursusbeløbet tilbagebetales ikke efter kursusstart.

Priser og rabatter

Ved hvert kursus er angivet to priser, den

almindelige betaling samt rabatpris for

pensionister og arbejdsledige i Køben-

havns og Frederiksbergs kommuner.

Studerende får rabat på kurserne i Energiens Kilde, Indre Stilhed og nogle af feriekurserne i Håå.

Ved deltagelse på mere end ét kursus i efteråret giver vi 100 kr. rabat på hvert af de efterfølgende kurser (dog ikke tarmskylning).

Unge under 20 år betaler halv normalpris.

Meditation



Meditation er mentale teknikker, hvor du sidder helt stille. Der findes flere meditationsmetoder, som alle på forskellig måde udvider din opmærksomhed, der er grundlæggende for al oplevelse. Vi underviser i to forskellige meditationer fra den tantriske tradition: *Indre Stilhed* og *Energiens Kilde*.

Fællesmeditation

Søndag aften kl. 20.

Vejledt fællesmeditation for alle som har lært at meditere ved skolen.

Fri adgang!

Chakra

Weekendkursus 21. - 23. mar.

For vore tidligere elever.

Fre. 18-21, lør./søn. 9.30-17.

Lærer: Robert Nilsson

Pris: 475/395kr.

holdnr.: 993

Indre Stilhed

„Når jeg ikke er opmærksom, så reagerer jeg automatisk på det jeg oplever. Af bare vane spænder jeg, lader mig rive med af en stemning eller indtager en afvisende holdning. Men hjælper det at være kritisk eller slås med sig selv? Meditationen begynder med at du lærer at opleve dig selv og dine omgivelser på en ny måde. Det virker afspændende. Du lærer at komme overens med dit sind, at være ved dine tanker og følelser, og at tænke kreativt. Et grundigt kendskab til sinnet giver selvtillid og åbenhed overfor andre.“ (Swami Janakananda)

Meditationskursus over 8 gange. Kurset omfatter den tantriske meditation Indre Stilhed indlært i 7 trin, Yoga Nidra dybdeafspænding, foredrag og samtale.

Tider: tirsdag+torsdag kl. 20 - ca. 22

Pris: 875/675 kr. Rabat for studerende.

Kursus 1: 25. februar - 20. marts 986

Lærer: Robert Nilsson

Kursus 2: 20. maj - 12. juni 987

Lærer: Franz Jervidalø

Energiens Kilde

- Den lille Kriya Yoga. Meditationen bygger på et åndedræt som giver klarhed og energi. Gennem den trinvis opbygning af teknikken fordybes tilstanden gradvist. Du lærer nogle af kroppens centrale energistrømme og Chakra at kende; og et mantra, som yderligere fordyber dit sind. Meditationen giver ro og øget energi, noget man mærker resten af dagen.

Tider: mandag+torsdag kl. 20 - 21.30

Kursus 1: 10. - 24. februar 982

Lærer: Robert Nilsson

Kursus 2: 7. - 21. april 983

Lærer: Mette Kierkgård

Pris: 575/450 kr. Rabat for studerende.

Mød Swami Janakananda

Kurser i Helsingør med Ananda Murti

Yoga og Meditation

12 x 2,5 lekt. Pris: 530 kr.

tors. 16.00-18.20 23 jan.

tors. 18.30-20.50 23. jan.

Sted: Kongensgade 24

Yoga for gravide

8 x 2 lekt. Pris: 320 kr.

ons 13.00-14.50 29. jan..

Sted: Kongensgade 24

Få specialprogram

Weekendkursus

Yoga og Yoga Nidra

12 x 2 lekt. Pris: 460 kr.

man. 9.30-11.20 20. jan.

Sted: Kongensgade 24

Yoga efter fødsel

8 x 2 lekt. Pris: 320 kr.

ons. 11.00-12.50 5. marts.

Sted: Kongensgade 24.

Yoga butik

Yogabogen

Udsolgt på dansk. Ny udvidet udgave er på vej. Svensk, engelsk og tysk udgave 180,-. (porto 25,-*)

Oplev Yoga Nidra

Kassettebånd 120,-. (15,-*)
CD 150,- (kommer i marts)(15,-*)
Også på svensk, engelsk og tysk.

Næseskylningskander

med instruktionsbrochure.

Krutis, 175,-. Blå, hvid, lysebrun el. grågrøn. (35,-*)

Bornholmer, 135,-. Findes i sort, blå, grøn, gul eller rød (25,-*)

Tidligere numre af Bindu

Nr. 2-16 à 15,- (enkelte numre udsolgt), nr. 18-25 à 25,- (10,-*)

Diverse

Hopi ørelys, lavede af 100% bivox og bomuld, renser ørener. Se også sid. 24 i bladet. 35,- kr (10,-*)

Chetna, CD med Roop Verma, (se s. 28) 150,- (porto 15,-*).

Musik til yoga, morgen / aften. Roop Verma. 2 kassettebånd à 95,-. (15,-*)

Lysestager, til koncentrationsteknikken Tratak. 125,- (porto 25,-*).

Yogamadrass, firelags futon (70x200 cm) med ekstra bomuldsbetræk. 1050,- (50,-*)

Yoga for dig og dit ufødte barn, bog om yoga for gravide. 185,- (25,-*).

Ionisator, luftrenser. 1450,- (porto 50,-*)

Røgelse, egen import af første klasses røgelse. 12 forskellige sorter à 25,-.

Flere kassettebånd og plader

Koncentration: Ydre og Indre Tratak.

Meditation: Energiens Kilde.

Hvordan meditere: Indre Stilhed.

LP 30,-/MC 50,-. (porto 15,-*)

Bestilling

Indbetal beløbet for de varer du bestiller samt forsendelsesudgifter* på giro 719-5753 (Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, 1150 København K), så sender vi varerne så snart vi har din indbetaling.

* pris for porto og forsendelse.



SKANDINAVISK YOGA

I Danmark

København

Købmagergade 65, 1150 København K
tlf. 33 14 11 40, fax. 33 14 14 34
email: bindu@inet.uni-c.dk

Århus

Vestergade 45, 8000 Århus C
tlf. 86 19 40 33, fax. 86 19 40 13

Helsingør

Kongensgade 12 B, 3000 Helsingør
tlf. 49 21 20 68

I Norge

Bergen

Georgernes Verft 3, 5011 Bergen
tlf. 0047 5614 3310 fax. 0047 5614 9738
email: tantra@online.no

Oslo

Skytterdalen 6, 1300 Sandvika
tlf. 0047 6756 9555 fax. 0047 656 9535
email: karuna@online.no

I Sverige

Håå

Håå Kursuscenter, 340 13 Hamneda
tlf. 0046 372 55063, fax. 0046 372 55036
email: haa.course.center@pp.microbus.se

Stockholm

Västmannagatan 62, 113 25 Stockholm
tlf. 0046 8 321218, fax. 0046 8 314406

I Tyskland

Hannover

Egestorffstrasse 3, 30449 Hannover,
tlf. 0049 511 454163 fax. 0049 511 447281
email: skandinavischeyoga@t-online.de

I Finland

Helsingfors

Sukula, 30100 Forssa,
tlf. 00358 16 4350499

I Internet

<http://inet.uni-c.dk/~bindu>



ISSN0107-4881.

UdgiverForlaget Bindu, Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, 1150 København K. Giro: 719-5753.

Oplag21.200 stk. Udkommer også på svensk, tysk og engelsk.

Trykning og efterbehandlingHåå kursuscenter, ved Erling Christiansen og Mark Richards m.fl. LayoutRobert Nilsson og Swami Janakananda. BillederForsiden: Omkarananda; bagsiden: J.C. Stuten, s. 2 „Jagannath“, maleri på væggen i barbersalon i Bhubaneswar, Swami Janakananda; s.4, 22, 23, 25 Omkarananda; s.6,7 J.C. Stuten; s.9 „Everglades, Florida“ dr. Thomas Schmidt; s.12 Sarat Chandra, Calcutta; s.26 Swami Janakananda; s.27 Leif Madsen. Copyright © 1997 Bindu og Skandinavisk Yoga og Meditationsskole.