

# Yoga & Kursusoversigt forår/sommer '97 Meditation



## Meditation og Yoga i Centrum

Undervisningen foregår i skolens smukke, velindrettede lokaler i Købmagergade 65 mellem Kultorvet og Rundetårn.

Vores butik og informationskontor finder du på 1. sal. Der er åbent mandag til fredag 9.30-12 og 14-17. Du er også velkommen til at ringe på tlf. 33 14 11 40.

### Introduktionsaften og gratis prøvelektion

*Tirsdag d. 1. og 8. april kl. 20.00 og  
fredag d. 18. april kl. 17.00*

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

### Tilmelding og priser

Henvend dig til skolen i Købmagergade 65, eller indbetal kursusbeløbet på **giro 661-5864** med nøje angivelse af *holdnummer og cpr*. Kursusbeløbet tilbagebetales *ikke* efter kursusstart.

**Priser/rabatter:** Ved hvert kursus er angivet to priser, den almindelige betaling samt en rabatpris for pensionister og arbejdsledige i Københavns og Frederiksbergs Kommune.

Studerende får rabat på kurserne i *Energiens Kilde*, *Indre Stilhed*, *tarmskylning* og feriekurserne i Håå.

Unge under 20 år betaler halv normalpris.

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

## SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65, 1150 Kbh. K - åbent 9.30-12 og 14-17 tlf. 33 14 11 40

# Yoga med Afspænding

## Grundkursus

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

**mandag** lærer start holdnr.

17.00-18.40 MR 14. apr. 101

**onsdag**

17.00-18.40 MR 9. april 103

**torsdag**

7.00-9.00 SH 10. april 108

## Mellemtrin

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

## 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: 19. april, 24. maj og 21. juni.

# Yoga & Koncentration



Kurset med koncentration omfatter foruden „Yoga med Afspænding“ specielle øjen- og koncentrationsteknikker. Her ses „ploven“, en klassisk yogastilling som strækker hele bagsiden af kroppen.

# Yoga for Gravide

Med yoga lærer du 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.

*Få specialprogram!*

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

**tirsdag + fredag**

10.00-12.10 MK 1. april 133

10.00-12.10 MK 13.maj 134

**tirsdag**

17.00-19.10 MK 1. april 130

17.00-19.10 MK 10.juni 131

**torsdag**

19.30-21.40 MK 15.maj 132

## Efter Fødslen

På kursus efter fødslen tager du barnet med. Vægten lægges specielt ved genoptræning og styrkelse af ryg, skuldre, mave og bækkenbund.

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

**onsdag**

17.00-19.10 SK 2. april 137

**Information og tilmelding på tlf. 33 14 11 40**

# Yoga & Meditation

## Grundkursus

9 x 2,5 lekt. Pris: 575/495 kr.  
**tirsdag lærer start holdnr.**  
17.00-19.10 RN 8. april 152

### onsdag

17.00-19.10 9. april 153  
19.30-21.40 SH 9. april 154

## Mellemtrin

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

17.00-19.10 RN 7. april 156

### onsdag

17.00-19.10 SH 9. april 157  
19.30-21.40 FJ 9. april 158

### torsdag

17.00-19.10 FJ 10. april 159

## Fortsættere

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

17.00-19.10 FJ 8. april 160

### torsdag

17.00-19.10 RN 10. april 162

## Intensive Daghold

### Hver dag i to uger

**Før begyndere og fortsættere**  
mandag-fredag kl. 9.30 -12.05  
10 x 3 lekt. Pris: 525/425 kr.

14. - 25. april SH/RN 979

12. - 23. maj MR/FJ 167

26. maj - 6. juni SH/MR 168

9. - 20. juni FJ/SK 169

23. juni - 4. juli SH/RN 171

21. juli - 1. aug. SH/RN 172

4. - 15. aug. SH/MR 173

## Weekendkursus

**18. - 20. april** 994

fre. 18-20.30, lø./sø. 10-13.30

Pris: 475/375 kr.

## Drop In 24.juni-14.aug.

**Beg./forts.** tirsdag kl. 17-19.10

**Forts.** torsdag kl. 17-19.10

Pris hele perioden: 495/425 kr.

Klippekort 5 gange 325/275 kr.

Pr. gang 70/60 kr.

# Meditation

## Indre Stilhed

**20. maj - 12. juni**

Intensivt meditationskursus  
over 8 gange (læs om medita-  
tionen i **Bindu** nr. 19 og 24).

**tirs.+tors. kl. 20.00 - ca. 22.00**

Pris: 875/675 kr.

(rabat også for studerende).

Hold nr. 987

Lærer: Franz Jervidalo

## Energiens Kilde

**7. - 21. april**

Intensivt meditationskursus  
over 5 gange (læs om medita-  
tionen i **Bindu** nr. 20).

**man.+tors. kl. 20.00-21.30**

Pris: 575/450 kr.

(rabat også for studerende).

Holdnr. 983

Lærer: Mette Kierkgaard



## Lærere

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

## Fællesmeditation

**Hver søndag aften kl. 20.00**

til d.15. juni. *Vejledt fællesmeditation for alle  
som har lært at meditere ved skolen. Gratis!*

# Feriekurser på Håå kursuscenter

## 10-14 dages kurser 1997

**15. - 25. maj** 4300/3300 sv.kr.

Mira & Anandanand

**25. maj - 7. juni** 4600/3500 sv.kr.

Gunnar Petersen & Yoga Shakti

**8. - 21. juni** 4600/3500 sv.kr.

Jørgen Hastrup & Joachim Rodenbeck

**22. juni - 5. juli** 4900/4000 sv.kr.

Ananda Murti & Robert Nilsson

**6. - 19. juli** 4900 sv.kr.

Franz Jervidalo & Shanti

## Kriya Yoga kursus

**19. juli - 17. august** 7800 sv. kr.

Swami Janakananda m.fl.

Ved kurser med to priser er nummer to rabatpris for stud., arbejdsf. og pens..

*Få brochuren om Håå kursuscenter tilsendt. Den beskriver grundigt kursernes indhold og betingelserne for deltagelse.*



*Vil du lære mere om yoga, tantra og meditation under de bedste betingelser, kan vi anbefale dig et 10- eller 14- dages feriekursus på Håå Kursuscenter i Småland.*

*Kursuscenteret der har eksisteret i over 20 år ligger i naturskønne omgivelser ved skov og sø.*

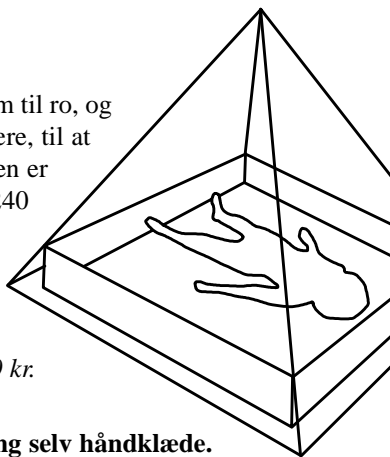
## Pyramiden

Uden ydre påvirkninger falder sind og nervesystem til ro, og du når en tilstand af dyb hvile. Du får tid til at være, til at mindes, drømme eller til bare at drive. I pyramiden er der et vandbasin, som er ca. 25 cm dybt og 240x240 cm. De 1000 liter vand indholder 1 ton salt, hvilket bevirker at kroppen flyder let og ubesværet, du føler dig vægtløs. Temperaturen i vandet er 34,1 grad celcius.

*En time i pyramiden koster 150 kr. Tre gange 300 kr.*

*Tilbud til vore elever: halv normalpris.*

**Husk at bestille tid på tlf. 33 14 11 40. Medbring selv håndklæde.**



© 1997 Skandinavisk Yoga og Meditationsskole. Ret til ændringer forbeholdes.

# SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65, 1150 Kbh. K - åbent 9.30-12 og 14-17 tlf. 33 14 11 40