



ask@stillhet.no

www.stillhet.no

Drop-in Ask kurscenter

Velkommen til Drop-in med 1 times badstue og 2 timers yoga og meditasjon / avspenning:

Lørdag 14. jan. kl. 13-16: Pawanmuktasana

Lørdag 4. februar kl 13-16: Ryggprogram

Lørdag 3. mars kl 13-16: Hofteprogram

Lørdag 31. mars kl 13-16: Klassiske program

Lørdag 5. mai kl 13-16: Chakra program

Hver Drop-in koster kr. 300 inkl. badstue.

Ta selv med håndklær / evt. badeklær. Forhåndspåmelding hvis du vil sikre deg plass.

Vi tilbyr følgende retreat på Ask kurscenter i 2011-12:

Nyttårskurs 29 des - 1 jan

Utvidet helge retreat med Audhild & Bjarke

Helgekurs 24-26 februar

Grunnkurs med Audhild & Bjarke

Helgekurs 23-25 mars

Fortsetterkurs med Audhild & Bjarke

Påskekurs 4-9 april

Fordypelses-retreat med Audhild & Bjarke

Meditasjonskurs 27-29 april

En stille helg med Audhild & Bjarke

Pinsekurs 25-28 mai

Utvidet helge-retreat med Audhild & Bjarke

5-dagers retreat 3-8 juli

Sommer retreat med Hamsananda

10-dagers feriekurs 11-21 juli

Dyptgående sommer retreat m/ Audhild & Bjarke

5-dagers retreat 31 juli - 5 aug

Sommer retreat med Audhild & Bjarke

5-dagers retreat 7-12 august

Sommer retreat med Yoga Shakti

Priser, påmelding og betaling

Vi kjører små og intime kurs med plass til 12 deltakere. Meld deg på i god tid da kursene ofte blir fulle.

Helgekursene er fra fre kl 18.30 til søn kl 15. Grunnkurset og Meditasjonskurset kr 3.100. Fortsetterkurset kr 2.600. Ved påmelding til både grunn- og fortsetterkurset koster begge kr 5.200.

Nyttårskurset er fra torsdag 29. des. kl 18.30 til søndag 1. januar kl 13 og koster kr 3.600.

Påskekurset er fra onsdag 4. april kl 18.30 til mandag 9. april kl 13 og koster kr 6.200.

Pinsekurset er fra fredag 25. mai kl 18.30 til mandag 28. mai kl 13 og koster kr 3.720.

5-dagers sommerkurs er fra tirsdag kl 18.30 til søndag kl 13. Kursene koster kr 6.200 hver.

10-dagers feriekurs er fra ons 11. juli kl 18.30 til lørdag 21. juli kl 13 og koster kr 11.000. Depositum kr. 3.000 betales ved påmelding. Resten av kursavgiften betales senest 14 dager før kursstart.

Les også brosjyren om kursstedet, undervisningen og betingelser for deltakelse

Yogakurs i Norge siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9615.10.21945

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Ask kurscenter: Floridaveien • N-5307 Ask • Telefon +47 56 15 15 00 • Faks +47 56 15 15 01