

Lynkurs i yoga

7-29 juni på USF

Lynkurs 1 – yoga og meditasjon grunnkurs 7-16 juni kl 18-20.30

Kurset går mandag og onsdag kl 18-20.30 over 2 uker:
Mandag 7/6, onsdag 9/6, mandag 14/6 og onsdag 16/6.
Pris: kr 1.200. **Lærer:** Bjarke.

Lynkurs 2 – yoga & meditasjon fortsettere 8-17 juni kl 18-20.30

Kurset går tirsdag og torsdag kl 18-20.30 over 2 uker:
Tirsdag 8/6, torsdag 10/6, tirsdag 15/6 og torsdag 17/6.
Forutsetter tidligere deltakelse på et av våre grunnkurs eller tilsvarende. **Pris:** kr 960. **Lærer:** Bjarke.

Lynkurs – yoga for gravide

Tirsdager 8-29 juni kl 17-19.30

Kurset går over 4 tirsdager kl 17-19.30. **Pris:** kr 1.200.
Lærer: Audhild Naustdal.

Sted: Yogaskolen i Bergen med egne undervisningslokaler spesielt for yoga på USF, Georgernes Verft 12 på Nordnes.

Rabattpris 15% av vanlig pris til studenter, ungdom (13-25 år), senior, arbeidsledige og par/familie.

Fysiske øvelser og pusteteknikker

Vi går fram trinnvis. Ved å bruke kroppen i de forskjellige yogaøvelsene og stillingene oppdager du den igjen. Du utvikler en større følsomhet overfor kroppen, fjerner spenninger, får mer velvære og overskudd. Åndedrettet avspeiler din tilstand - om du er rolig, utolmodig, sløv, nervøs, rastløs etc. Nettopp derfor kan du bruke pusten til å transformere tilstanden. Med pusteteknikkene kommer du i kontakt med ditt indre overskudd; den psykiske energien.

Dybdeavspenning

Yoga lærer deg å finne balansen mellom å være aktiv og være i ro. Du finner roen i det du gjør og oppmerksomhet i roen. På kurset lærer du enkle avspenningsteknikker til bruk i dagligdagen og *Yoga nidra*, en skikkelig dybdeavspenningsteknikk.

Energiens kilde meditasjon

Med meditativ pust og et mantra (en harmonisk lyd) bringer du balanse i de sentrale energistrømmer i kroppen og kontakter de psykiske sentrene (chakra). Energiens kilde meditasjon frigjør energi slik at underbevisste spenninger fjernes og det åpnes opp for en klar, meditativ tilstand.

Foredrag

Under meditasjonsdelen av kurset vil det være litt snakk rundt meditasjon og bruken av yoga og meditasjon i hverdagen.

Påmelding

Påmelding på internett: www.stillhet.no, tlf 56 15 15 00 eller per brev. Når vi har mottatt din påmelding sender vi et møtebrev med praktiske opplysninger og giro.

www.stillhet.no



Alle kan ha
fint utbytte av kurset, både de som er
veltrent fra før og de som
trenger å komme i bedre form, fysisk såvel som psykisk. Hele kurset
bygger opp en god kroppsfølelse, gir mer energi, ro og psykisk styrke.



Audhild Naustdal



Bjarke Jørgensen

Org.nr NO 970 558 764 MVA • Bank 9615.10.21945

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Yogaskolen i Bergen: **Georgernes Verft 12 • 5011 Bergen**

Epost: bergen@stillhet.no

Ask kurscenter: **Floridaveien • 5307 Ask • Telefon 56 15 15 00 • Faks 56 15 15 01**