

Yogamadrasser:



Til klassisk yoga, pusteteknikker, avspenning og meditasjon anbefaler vi en kraftig matte med innmat av lagdelt bomull eller økologisk ull. Til mer dynamisk yoga kan det være godt å bruke en tynn sklisikker yogamatte, gjerne i økologisk kvalitet.

Vi selger følgende kvalitetsmadrasser:

Yogamadrass i bomull – 4-lags futon

Egenprodusert yogamadrass med trekk (4 lag futon), alt i 100% bomull. Størrelse: 200 x 75 cm. Vekt ca 4 kg **kr 1350**

Økologisk yogamadrass – 4-lags ull

Yogamadrass med økologisk sertifisert fyll i ull og slitesterkt brunoransje bomullstrekk. Størrelse: 200 x 75 cm. Vekt ca 3 kg **kr 1500**

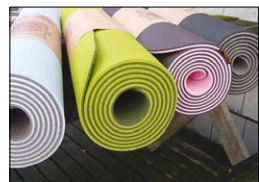
Økologisk yogamadrass deluxe – 4-lags ull

Samme som over, men størrelse: 200 x 90 cm. Vekt ca 3,5 kg **kr 1650**

Alle yogamadrassene leveres med avtakbart, slitesterkt bomullstrekk i en brunoransje farge.

Stell og vedlikehold

Når madrassen er ny er den lett og luftig. Da er den myk og god til avspenning. Etter en tids bruk vil den falle sammen og bli mer fast, og blir bedre til fysisk yoga. Når den ikke er i bruk, oppbevar den sammenrullet i et værelse med romtemperatur. Selve madrassen kan ikke vaskes. Heng den gjerne ut til lufting en gang imellom. Yttertrekket kan vaskes på 60°C. Ved første vask vil trekket krympe en del.



Prana ECO yogamatte:

Meget lekker sticky matte laget av TPE, økologisk og biologisk nedbrytbar. Kan brukes på begge sider. Størrelse: 183 x 61 cm - 5 mm tykk. *Prana ECO matten fåes i 4 fargekombinasjoner:* Sort/grå, lysblå/grå, brun/rosa, lime/grå **kr 490**

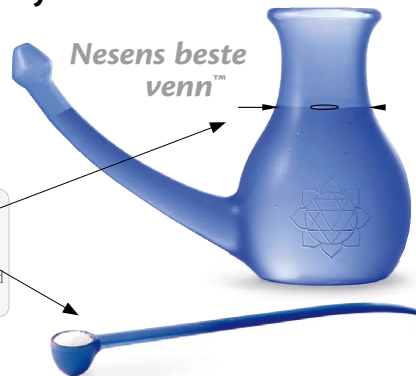
Meditasjonspute:

Anatomisk formet økologisk meditasjonspute som gir god plass til føttene og jevn støtte under baken og lårene. Puten har avtakbart yttertrekk i slitesterkt bomull og et innertrekk fylt med bokhvetskall. Putens høyde kan lett justeres ved å ta ut/inn bokhvetskallene. Fåes i fargene brunoransje og mørkblå. **kr 390**



Yogi's NoseBuddy

Anbefales ved tett nese, forkjølelse, allergi, astma, bihulebetennelse mm – samt for økt mental klarhet



Nesens beste venn™

Kroppsvarmt vann til målestreken (0,5 liter)
+ En måleskje salt (4,5 g)
= Fysiologisk saltvann med rett saltinnhold (0,9%)



Neseskyllingskanne i miljøvennlig hardplast. Vi anbefaler spesielt NoseBuddy da den lange tuten gir ekstra trykk på vannet når den brukes. Med plastkannen følger en måleskje for salt. Det gjør det lett å måle opp riktig mengde salt. NoseBuddy er å få i blå og rosa. **kr 150**

Få egen brosjyre om NoseBuddy

Himalaya krystalsalt

Himalaya krystalsalt er ca. 250 millioner år gammel. Saltet fra Himalaya inneholder 84 forskjellige mineraler, som alle inngår i den menneskelige organismen. Det spesielle ved Himalayasalt er at mineralerne er bundet til saltkrystallene. I andre salttyper med mineraler, er saltkrystallene og mineralene atskilt fra hverandre. Mineralene i Himalayasalt kan forbinde seg med saltkrystallene, fordi mineralene finnes i en kolloid form. Det er nettopp også en form som gjør det mulig for kroppen å oppta mineralene. Anbefales til neseskyling, matlaging mm. Det er forsket mye på dette naturlige krystalsaltet og denne uovertreffelige kvaliteten har vist seg å balansere kroppens pH-verdi og elektrolytter.

Himalaya krystalsalt, pakke med 250 g:

kr 40

Himalaya krystalsalt, pakke med 1 kg:

kr 120



Andre produkter

Torronteras ørelys (hopilys)

Torronteras ørelys – pakke med 2 lys. 100% bivoks og bomull.

Renser ørene, virker avspennende og er god mot tinnitus. **kr 60**

Alle produktene våre kan kjøpes på Yogaskolen i Bergen (på USF), på Ask kurscenter (Askøy) eller i vår nettbutikk på www.stillhet.no

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9615.10.21945

**SKANDINAVISK YOGA
OG MEDITASJONSSKOLE**

Floridaveien • N-5307 Ask • Tlf +47 56 15 15 00

Yogabøker CDer, Yogamatter og annet yoga- verktøy

Yogakurs i Norge siden 1983

www.stillhet.no

**SKANDINAVISK YOGA
OG MEDITASJONSSKOLE**

Yogaredskap for den kvalitetsbevisste yogi!

På disse sidene kan du lese mer om vårt kursmateriell – både til inspirasjon og nytte hvis du går eller har vært på kurs og for hjemmestudium. Les mer om de forskjellige produkter i vår nettbutikk på www.stillhet.no

Våre anbefalinger:

Startpakke med 20% rabatt – når du går på kurs:

Yogamadrass i ull eller bomull

Yogamadrass i bomull – 4-lags futon

Str: 200 x 75 cm. Normalpris: kr 1350 / **Rabattpris: kr 1080**

Økologisk yogamadrass – 4-lags ull

Str: 200 x 75 cm. Normalpris: kr 1500 / **Rabattpris: kr 1200**

Økologisk yogamadrass deluxe – 4-lags ull

Str: 200 x 90 cm. Normalpris: kr 1650 / **Rabattpris: kr 1320**

Yogaboken «Yoga, tantra og meditasjon ...»

Normalpris: kr 280 / **Rabattpris: kr 224**

CDen «Oplev Yoga Nidra» dybdeavspenning

Normalpris: kr 190 / **Rabattpris: kr 152**

Neseskylingskannen NoseBuddy

eventuel med Himalayasalt (ikke rabatt)

Normalpris: kr 150 / **Rabattpris: kr 120**

Følgende tillegg kan anbefales – med utgangspunkt i din situasjon, erfaring og interesse:

+ Mest interessert i fysisk yoga:

CDen «Yoga for kropp og sinn» med fysiske øvelser, pusteteknikker og avspenning med Peo og Parvati

+ Spesielt for gravide:

Yogaboken «Frihet i fødselen» av Leela og Parvati

CDen «Yoga for gravide» med Parvati

+ For den avanserte:

CDen «Det klassiske yogaprogrammet» med Peo og Parvati

Boken: «Asana, Pranayama, Mudra, Bandha» av Swami Satyananda. Omfattende engelsk bok om klassisk (yin) yoga

+ For meditasjon og selvutvikling:

Boken «En ny jord, om å ta det indre bevissthetsspranget mot åndelig oppvåkning» av Eckhart Tolle

CDen «Meditasjonen Indre Stillhet» instruksjon på norsk i Indre Stillhet meditasjon med Per Peo Olsen

Bøker:



Yoga, tantra og meditasjon i min hverdag
av Swami Janakananda – norsk

Swami Janakananda's klassiske bok om klassisk yoga og meditasjon på norsk. En praktisk bok for ditt eget arbeid med yoga og meditasjon. Boken er tilrettelagt for nybegynnere samtidig med at den mer avanserte finner ny inspirasjon i arbeidet med seg selv. Boken foreligger nå på bokmål og er også å få på dansk, engelsk og svensk. **kr 280**

Frihet i fødselen

av Leela og Parvati – Norsk

Parvati og Leela's bok om yoga for gravide med øvelser som styrker både din og ditt barns kropp og sinn under svangerskapet, fødselsforberedende teknikker og gode øvelser å gjøre etter fødselen. **kr 280**



En ny jord, om å ta det indre bevissthetsspranget mot åndelig oppvåkning av Eckhart Tolle

Eckhart Tolle går grundig inn i kartleggingen av våre dysfunksjoner, identifikasjoner og automatiserte reaksjonsmønstre – og peker på hvordan vi gjennom oppmerksomhet, innsikt og aksept kan bli mer tilstede i vårt eget liv, her og nå. En bok som inspirere til daglig meditasjon – å vende tilbake til å hvile i seg selv.

Norsk: **kr 320** / Lettlest engelsk: **kr 150**

Andre bøker:

Asana, Pranayama, Mudra, Bandha

av Swami Satyananda – engelsk

kr 300

The Adventure of Consciousness

av Satprem – engelsk

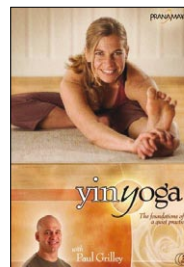
kr 280

Yoga kokeboken, vegetar kokebok

av Sivananda Yoga Vedanta Centres – dansk

kr 210

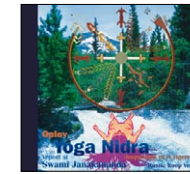
DVD:



Yin Yoga, the Foundations of a Quiet Practice
av Paul Grilley – engelsk

En dobbel DVD på 6 timer med Paul Grilley. Med Yin yoga forstås klassiske, statiske stillinger slik vi kjenner de (stort sett) fra vår tradisjon. På den ene DVDen er det 3 lange og flere korte programmer med grundig instruksjon (som kan slås av når man har hørt/sett DVDen et par ganger). På den andre DVDen er det et godt foredrag om hvordan klassiske stillinger virker inn på kropp, sinn og energi. **kr 300**

CDer:



Oplev yoga nidra

av Swami Janakananda – dansk

Dybdeavspenningen Yoga nidra fra Nyasa tantra, veiledet av Swami Janakananda. Det eneste du trenger å gjøre er å ligge ned og lytte til instruksjonene – helt stille og med lukket øyne. Det er 2 avspenninger på CDen: En kort på 20 min og en lang på 45 min. – Finnes også på svensk, engelsk og tysk. **kr 190**



Meditasjonen Indre stillhet

av Per Peo Olsen – norsk

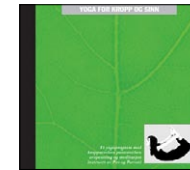
CDen består av instruksjon i tre utgaver av meditasjonen Indre stillhet (15, 20 og 30 min). Indre stillhet begynner med avspenning i forhold til omgivelsene og tankene. Meditasjonen gir større innsikt i sinnet, avspenning i hverdagen, bedre konsentrasjon og evnen til å hvile i seg selv – også under stress. **kr 190**



Yoga for gravide

av Kari Parvati Farestveit – norsk

Bruker den vordende mor CDen, får hun større velvære i svangerskapet og god kontakt med barnet. Under fødselen får hun gode hjelpemidler fra yoga til å hente frem avspenning og energi. Hun får mer trygghet og kan i større grad gi seg hen til fødselens naturlige prosesser. **kr 190**



Yoga for kropp og sinn

av Peo & Parvati – norsk

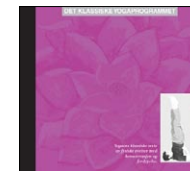
Muntlig instruksjon i et enkelt yogaprogram som de fleste kan gjøre. Kort avspenning, 11 kroppsøvelser, to pustøvelser, enkel meditasjon og kort avsluttende avspenning. Det er bilder av øvelsene i heftet som følger med. Instruksjon ved Per Peo Olsen og Kari Parvati Farestveit. **kr 190**



Instruksjon i tre avspenninger

av Per Peo Olsen – norsk

CDen inneholder instruksjon i tre avspenninger (15 min, 20 min og 35 min). På to av avspenningene er det sammen med instruksjonen vakker musikk (kantele) basert på runesanger og nordiske folketoner. Jevnlig bruk av avspenning i hverdagen gir en grundig avkobling og styrker immunforsvaret. **kr 190**



Det klassiske yogaprogrammet

av Peo og Parvati – norsk

Instruksjon i yogaens klassiske serie av fysiske øvelser (Hodestående, Skulderstående osv) med mulighet for meditativ fordypelse i hver stilling. Programmet krever kjennskap til yoga fra før. De viktigste virkningene av programmet er fysisk velvære, energi og ro, klarhet og åpenhet – også kalt glede. **kr 190**

Andre CDer:

Vi har også alle CDene til **Roop Verma** med sitar-musikk og noen av CDene til **Kailash Kokopelli** med Inner World Music.