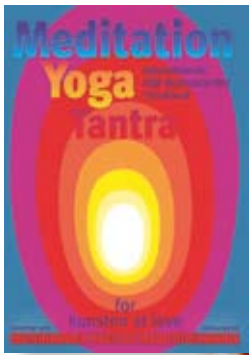


Håå Kursuscenter

2011 - 2012

kursusoversigt
tilmeldingsblanket
tider, priser, lærere



*Dette er et indlæg til
brochuren om Håå Kursuscenter:
„Meditation, Yoga, Tantra, for kunsten
at leve - Retreat i Sydsverige”.*



Yoga er mere end fysisk træning.

Den oprindelige yogatradition indeholder forfinede og kraftfulde metoder som, ved regelmæssig brug kan gøre din hverdag kreativ og stressfri.

På Håå Kursuscenter deltager du i en givende proces sammen med mennesker fra mange forskellige lande.

Med tantratraditionens yoga- og meditationsmetoder leder erfarne og veluddannede lærere dig gradvist fra

lette og forberedende øvelser til det inderste og mest dybtgående.

*”Processen er til
for igen og igen
at tænde bevidsthedens lys,
så det kan brænde
højt over det begrænsede sinds
bedreviden og teoretiseren
og give dig mulighed for
at opleve.”*

(Swami Janakananda – fra en artikel om Kriya Yoga i tidsskriftet Bindu nr. 30)

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Håå Kursuscenter • 340 13 Hamneda Sverige • Tel +46 372 550 63 • www.yoga.dk

Kursusoversigt

Håå Kursuscenter maj 2011 - april 2012

Prana Vidya kurset

26. maj - 5. juni Ma Sita Savitri og Klara Torbiörn
(10 dage) 7170/5380 sv.kr.
(*ca. 5680/4260 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

N.B. inden tilmelding læs kursusbeskrivelsen for Prana Vidya kurset på vores webside www.yoga.dk.

Sommerkurser

12. - 22. maj Agnidhara og Anandananda
(10 dage) 7170/5380 sv.kr.
(*ca. 5680/4260 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

5. - 18. juni Turiya og Klara Torbiörn
(14 dage) 7600/5700 sv.kr.
(*ca. 6020/4500 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

19. juni - 2. juli Ma Sita Savitri og Ottar G. Sørensen
(14 dage) 8200/6150 sv.kr.
(*ca. 6500/4870 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

3. - 16. juli Franz Jervidalo og Mira
(14 dage) 8850 sv.kr.
(*ca. 7000 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

Kriya Yoga kursus

16. juli - 14. aug. Swami Janakananda og Vigyana Shakti
(4 uger) 12970/10400 sv.kr.
(*ca. 10300/8240 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 3250 sv.kr.)

Efterårskurser

28. aug. - 10. sept. Mira og Jan Chmilewski
(14 dage) 7600/5700 sv.kr.
(*ca. 6020/4500 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

13. - 23. okt. Turiya og Vigyana Shakti
(10 dage) 7170/5380 sv.kr.
(*ca. 5680/4260 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

Julekursus

19. dec. - 1. jan. Swami Janakananda og Ottar G. Sørensen
(14 dage) 8200 sv.kr.
(*ca. 6500 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

Nytårskursus 2012

2. - 12. jan. Ma Sita Savitri og Johanne Aybar
(10 dage) 7170/5380 sv.kr.
(*ca. 5680/4260 dk.kr.)
(heraf tilm.gebyr 1800 sv.kr.)

Tremånederskursus 2012

25. jan. - 21. april Swami Janakananda og Ma Sita Savitri med flere

Tremånederskurset koster 30400/25800 sv.kr. (*ca. 24100/20500 dk.kr.). Betalingen sker over tre rater: 1. rate på 6700 sv.kr. betales ved tilmeldingen, 2. rate på 9100 sv.kr. betales inden 1. dec. 2011, 3. rate på 14600/10000 sv.kr. (plus evt. ekstra for enerum og lignende) betales inden 5. januar 2012. Betalingen af disse rater sikrer din plads på kurset og vil ikke blive tilbagebetalt, hvis du melder afbud.

Korte kurser 2011 - 2012

Påskekursus

21. - 25. april, 5 dage. Ma Sita Savitri
Torsdag kl. 17.30 - mandag kl. 16.30.
Pris: 3900/3100 sv.kr. (*ca. 3090/2460 dk.kr.)
(heraf tilmeldningsgebyr 900 sv.kr.)

Weekendkurser

23. - 25. sept. Turiya
30. sept - 2. okt. Vigyana Shakti
28. - 30. okt. Klara Torbiörn
20. - 22. januar Ottar G. Sørensen
Et weekendkursus åbner op for nye oplevelser af dig selv og er en inspiration i hverdagen - både for begyndere og fortsættere.

N.B. inden tilmelding, læs kursusbeskrivelsen for weekendkurser på vores hjemmeside www.yoga.dk.

Alle weekendkurser begynder fredag kl. 17.30 og slutter søndag kl. 16.30.
Pris 2480/1980 sv.kr. (*ca. 1965/1570 dk.kr.)
(heraf tilmeldningsgebyr 600 sv.kr.)

Der er desuden mulighed for at deltage på en tarmskylning startdagens morgen klokken 8.00. Pris: 395 sv.kr. for deltagere på kurset. Normalpris: 530 sv.kr.

Chakraweekend

11. - 13. nov. Ma Sita Savitri
Chakrakurset er et fordybelseskursus, hvor vi lægger vægt på kontakten med og oplevelsen af chakrane gennem bl.a. asana, pranayama, Yoga Nidra, kirtan og de tantriske meditationer.
Chakraweekenden er åben for dig som tidligere har deltaget på et kursus på Håå Kursuscenter - eller fulgt et yoga- og meditationkursus på Skandinavisk Yoga og Meditationsskole et andet sted, og lært det psykiske åndedræt og meditationen Energiens Kilde.
Pris 2480/1980 sv.kr. (*ca. 1965/1570 dk.kr.)
(heraf tilmeldningsgebyr 600 sv.kr.)



Swami Janakananda

er født i København. Allerede som barn kom han i kontakt med yoga.

I begyndelsen af 60'erne læste han historie og engelsk ved Københavns Universitet. I mange år var han aktiv i kunstnerisk arbejde med teater og pantomime såvel som med malerkunst, inden han under et længere ophold i Indien hos sin lærer Swami Satyananda lærte de dybtgående tantriske meditationer. Han grundlagde ved sin hjemkomst i 1970 Skandinavisk Yoga og Meditationsskole i København. I dag har Swami Janakananda mere end fire årtiers undervisningserfaring og er efterspurgt internationalt som meditationslærer, foredragsholder og forfatter. Se mere udførligt om Swami Janakananda i brochuren om Håå Kursuscenter eller på www.yoga.dk.



Franz Jervidalo

kommer oprindeligt fra Nordjylland. Han har boet og undervist syv år på skolen i Stockholm og har afholdt kurser i yoga og meditation i hele Sverige. I 1985 kom han til København og leder nu Skandinavisk Yoga og

Meditationsskole der. Franz har 30 års erfaring med undervisning i yoga og meditation, og han underviser i mange sammenhænge, f.eks. blandt sportsfolk, gymnastiklærere og ansatte i sundhedssektoren. Franz varetager desuden kurser i virksomheder med træning i at anvende yoga og meditation i hverdagen til at forebygge stress.

Rabat

På kurser, hvor der er angivet to priser, er prisen efter skråstregen for studerende, arbejdsledige og pensionister. Dette gælder dog kun, hvis du aftaler det ved tilmelding og sender fuldgældig dokumentation sammen med tilmeldingsblanketten.



Ma Sita Savitri kommer fra Island, hvor hun har læst sprogvidenskab ved Universitetet i Reykjavik. Spontane oplevelser i sin ungdom gjorde at hun blev tiltrukket af mystikkens vej og begyndte at søge en der kunne lære hende 'rigtig' meditation. Under sine studieår lavede hun yoga, men det var først da hun flyttede til København i 1982, at hun fandt det hun ledte efter. Hun deltog i kurserne ved Skandinavisk

Yoga og Meditationsskole og i Swami Janakanandas undervisning.

Ma Sita har gennem årene været aktiv som lærer ved skolens forskellige afdelinger i Århus, København og Stockholm. I 1991 flyttede hun til Håå Kursuscenter, hvor hun nu, i nært samarbejde med Swami Janakananda, underviser i yoga og meditation og er med i ledelsen af kursuscentret. Foruden omfattende undervisning i Håå og yogalæreruddannelsen, er der to områder hvor Ma Sita især er gået i dybden; Prana Vidya (avanceret tantrisk meditation og helingsmetode) og Kirtan (yogamusik, sang og dans).



Mira leder Skandinavisk Yoga og Meditationskole i Stockholm. Hun er født og opvokset på Sveriges vestkyst udenfor Varberg og påbegyndte sin uddannelse på skolen i København, hvor hun boede i fem år. I denne periode var hun i sommermånederne drivkraften bag den økologiske grønsagsdyrkning i Håå. I 1987 begyndte Mira at undervise på skolen i Stockholm. Foruden

de daglige kurser i yoga og i meditation underviser hun regelmæssigt på virksomheder og helserejser. Mira skriver og oversætter til tidsskriftet Bindu.



Anandananda kommer fra Oslo, hvor han har studeret ved Statens Håndværks- og Kunstindustriskole. I 1980 begyndte han sin yogalæreruddannelse ved at deltage på Tremånederskurset på Håå Kursuscenter og har siden boet og undervist to år på skolen i Stockholm, fem år på Håå Kursuscenter og otte år på skolerne i Århus og København.

Anandananda er skolens grafiske kunstner, hans kreative arbejde kan findes på plakater, i udstillinger såvel som i tidsskriftet Bindu. Han bor og underviser nu i Gøteborg.



Jan Chmilewski er oprindelig fra Tyskland. Efter at have læst nordiske sprog ved universitetet i Hamborg begav han sig ud for at lære mere om sig selv og for at udforske livets mere praktiske sider.

Først arbejdede Jan med økologisk landbrug i Skandinavien og Spanien, og siden deltog han på 3-månederskurset på Håå Kursuscenter, hvor han påbegyndte sin uddannelse til yogayogalærer i 2006. Udover at undervise her er Jan også ansvarlig for stedets økologiske landbrug. Fra august 2010 er Jan desuden en del af lærergruppen på vores skole i Stockholm.



Turiya er fra Odense i Danmark. Han begyndte med yoga og meditation som 18-årig og gik Tremånederskurset efter gymnasiet. Derefter flyttede han ind i ashrammen i København for at kombinere sine musikstudier med en intensiv praksis af yoga og meditation. Efter at have hjulpet til bag flere længere kurser i Håå begyndte han

yogalæreruddannelsen. Han boede et par år på kursusstedet inden han i 1996 kom til Stockholm, hvor han nu deltager i ledelsen af skolen. Turiya har kreativt talent og står for en del af skolens foto- og layoutarbejde. Han har bl.a. designet næseskyllekanden Yogi's NoseBuddy.



Agnidhara kommer fra Finland. Hun begyndte at bruge yoga i slutningen af 80'erne mens hun uddannede sig til, og arbejdede som konservator. I 1995 startede hun på yogalæreruddannelsen efter

Tremånederskurset og overgik fra at bevare den materielle tradition til at bevare den åndelige. Efter i længere tid at have boet og undervist på Håå Internationale Kursuscenter og på skolen i København, bor Agnidhara nu i Helsinki i Finland hvor hun begyndte sin undervisningsvirksomhed i efteråret 2007.



Klara Torbiörn er opvokset i Älta udenfor Stockholm. Hun har læst på idrætslærerlinjen på Idrætsuniversitetet i Stockholm, og på en Fjeld og vildmarkslederuddannelse i Sverige og Norge. Derefter begyndte hun at læse til læge.

Klara har været i yogalæreruddannelsen siden 2003. Hun bor nu i Håå, hvor hun underviser i yoga på kursuscentret og i de omkringliggende byer. Hun er desuden ansvarlig for stedets administration.



Vigyana Shakti kommer oprindelig fra Estland men har boet i Sverige siden 1997. Hun har tidligere studeret til og arbejdet som fotograf. Efter Tremånederskurset i 2004 begyndte hun yogalæreruddannelsen og har siden boet på Håå Kursuscenter, hvor hun bl.a. tager sig af kursusstedets heste. Hun underviser i yoga i de omkringliggende byer med gravidyoga som speciale.



Ottar G. Sørensen kommer fra Norge. Han begyndte med yoga da han studerede filosofi ved universitetet i Bergen. Efter en tid som udvekslingsstudent i Reykjavik deltog han i Tremånederskurset på Håå Kursuscenter i 2003. To år senere flyttede han til Håå, hvor han har boet lige siden. Ottar er praktisk anlagt og står for vedligeholdelsen af kursusstedet.



Johanne Aybar kommer fra Tyskland. Allerede i tyverne, følte hun sig tiltrukket af yoga og deltog i mange kurser på Skandinavisk Yoga og Meditationsskole i Hannover og på et tremånederskursus på Håå Internationale Kursuscenter i 2005. Efter at have boet i London og New York i nogen tid og fået en søn, flyttede hun til Håå med sin familie for at påbegynde yogalæreruddannelsen.

Johanne kan lide at lave mad og medens hun boede i Håå havde hun ansvaret for køkkenet der. Fra efteråret 2010 bor hun og underviser på skolen i København.

Tilmeldingsblanket maj 2011 - april 2012



OBS! Dette er et indlæg til den detaljerede brochure: "*Meditation, Yoga, Tantra, for kunsten at leve – Håå Kursuscenter*". Vi beder dig nøje læse denne brochure, før du tilmelder dig. Vi sender den gratis – eller læs tilsvarende information på vores hjemmeside – Udfyldes med **BLOKBOGSTAVER** – eller tilmeld dig på **www.yoga.dk**.

Jeg ønsker at tilmelde mig kurset fra.....til.....

Navn:.....Erhverv:.....

Adresse:.....

Postnr. og by:..... Fødselsdato og -år..... Mand Kvinde

Land:..... Jeg forstår: dansk svensk engelsk tysk

Tlf:..... Email:.....

Mobil:..... Jeg ønsker rabat (og vedlægger dokumentation) som: student arbejdsledig pensionist

Har du praktiseret yoga før? (hvilken slags og hvor længe?).....

Har du mediteret før? (hvilken slags og hvor længe?).....

Har du nogen fysiske eller mentale problemer? (meddel evt. dette gennem brev).....

Bruger du medicin? Hvilken?.....

Ingen ekstra udgifter:

Jeg medbringer håndklæde og sengetøj (dyne, pude, lagen).

Jeg ønsker ikke at bestille særligt værelse.

Ekstra udgifter. Jeg bestiller:

Eneværelse med eget bad og toilet, for 190 sv.kr. ekstra pr. nat. (Tremånederskurset 120 sv.kr.)

Dobbeltværelse med eget bad og toilet, sammen med 115 sv.kr. ekstra pr. nat pr. person (Tremånederskurset 60 sv.kr.)

Håndklæde og sengetøj (dyne, pude, lagen) under kurset for 300 sv.kr. (Tremånederskurset kun 300 sv.kr. pr. måned.)

Børn:

Jeg ønsker at medbringe barn/børn. Pris pr. barn: Halvdelen af tilmeldingsgebyret og halvdelen af fuld voksenpris (halv pris) pr. barn. Navn(e) og alder:

Andet:

Deltagerne behøver en næseskylningskande i plast og en meditations-mala med 108 perler (dog ikke på weekendkurserne). De fås i kursuscentrets butik.

Neti-kanden NoseBuddy: 159 sv.kr. Mala: 150 - 425 sv.kr. Ridning: 80 sv.kr. pr. gang. Vask: 20 sv.kr, tørring: 20 sv.kr.

Jeg rejser til Håå: i egen bil med tog/bus

Jeg bestiller kørsel fra Älmhult / Ljungby kl.

Pris: 80 sv.kr.

Som garanti for min deltagelse på kurset, jeg har valgt, sender jeg det tilsvarende tilmeldingsgebyr samtidig med denne udfyldte blanket. Jeg er indforstået med, at jeg ikke får dette beløb tilbage, hvis jeg skulle ændre mine planer. NB! Vent med at betale og kontakt os for at høre om der er plads på kurset hvis du tilmelder dig sent.

Ja, pengene er overført til: Nordea, SE-105 71 Stockholm, Sverige, IBAN no: SE8595000099602607386030, BIC: NDEASESS.

Jeg er indforstået med, at kursussen er den samme uanset hvor kort eller lang tid, jeg bliver på kurset. Den fulde kursusprijs er at betragte som et adgangsgebyr, og jeg er klar over, at jeg derfor ikke vil få nogle penge tilbage, uanset hvornår eller af hvilke grunde jeg måtte afslutte kurset.

Overenskomst: Jeg er indforstået med, at det er en betingelse for min deltagelse på ethvert kursus ved Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, at jeg forpligter mig til ikke under nogen form at videregive eller undervise i yoga og meditation på grundlag af det, der bliver gennemgået på kurset.

For at opnå kompetance til at udtale sig om disse yoga- og meditationsteknikker eller for at undervise andre i dem, kræves en fuldstændig yogalæreruddannelse ved skolen.

Jeg erklærer hermed grundigt at have læst brochuren om Håå Kursuscenter, eller 24 sider – eller tilsvarende information på vores hjemmeside www.yoga.dk – og hvis jeg vælger Prana Vidyakurset eller Chakrakurset – at have læst informationen om disse kurser. Jeg er indstillet på at deltage på de deri beskrevne betingelser.

.....
sted og dato

.....
underskrift

Send tilmeldingsblanketten till Håå Kursuscenter, eller brug den tilsvarende blanket på vores hjemmeside.

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Håå Kursuscenter, 340 13 Hamneda, Sverige • Tlf. +46 372 550 63 • www.yoga.se

E-mail haa@yogameditation.com • Fax +46 372 550 36

Købmagergade 65, 1150 København K, Tlf. 33 34 35 36, E-mail: kbh@yoga.dk • Vestergade 45, 8000 Århus C, Tlf. 8619 4033
Kongensgade 12B, 3000 Helsingør, Tlf. 4921 2068 • Englandsgade 24, 6700 Esbjerg, Tlf. 7515 1563