



ask@stillhet.no

www.stillhet.no

## Retreat på Ask kurscenter og i Spania i 2019-20

### 4 Chakra helgekurs 2019-2020

**Chakra-helg 1: 18 - 20 oktober 2019**

Introduksjon til chakraene + Ajna chakra - Vekking av oppmerksomheten. **FULLT**

**Chakra-helg 2: 22 - 24 november 2019**

Mooldhara + Swadisthana - Vekking av chakraene. TEMA: Bakkekontakt og flyt / Jord og vann

**Chakra-helg 3: 31 januar - 2 februar 2020**

Manipura + Anahata - Vekking av Sushumna TEMA: Aktivitet og hjerterom / Ild og luft

**Chakra-helg 4: 6 - 8 mars 2020**

Vishuddhi + Bindu - Vekking av Kundalini TEMA: Enhet / Rom og bevissthet

Hver chakra-helg er et selvstendig forløp. Fra fredag kl 18.30 til søndag kl. 16.30. Pris per helg fra kr 3.600. Med Audhild & Bjarke.

### Nyttårskurs 28 des-1 januar

**4-dagers retreat** med Audhild & Bjarke. Fra lørdag kveld til onsdag kl. 13. Fra kr 5.760.

### Påskekurs 8-13 april

**5-dagers retreat** med Bjarke. Fra onsdag kl 18.30 til mandag kl. 13. Fra kr 7.200. På engelsk.

### Prana Vidya retreat 1-9 mai

med Hamsananda & Yoga Shakti. Fra fredag kl 15 til lørdag kl. 10. Fra kr 9.800. På engelsk.

#### Avmeldingsfrister

Avmelding må skje skriftlig per brev eller epost. Ved avmelding senere enn 1 måned før kurset betales 40% av kursavgiften. Hvis senere enn 14 dager betales 60% og senere enn 1 uke betales full pris. *Avbestilling ved sykdom:* Legg ved legeerklæring som dokumenterer sykdommen og du betaler kun 20% avbestillingsgebyr.

Les også brosjyren om kursstedet, undervisningen og betingelser for deltakelse

Yogakurs i Norge siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9235.38.56687

## SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Ask kurscenter: Floridavegen 81 • N-5307 Ask • Telefon +47 56 15 15 00

### Pinsekurs 29 mai-1 juni

**Langhelg kurs** med Audhild & Bjarke. Fra fredag kveld til mandag kl. 13. Fra kr 4.320.

### Velvære retreat 1-5 juli

**4-dagers retreat** med Audhild & Elisabeth. Fra onsdag kl 18.30 til søndag kl. 13. Fra kr 6.800.

### 10-dagers retreat 10-20 juli

**Dyptgående retreat** m/ Audhild & Bjarke  
Pris fra kr 13.500. Depositum kr. 3.500 betales ved påmelding. Resten 14 dager før.

### 5-dagers retreat 25-30 juli

**5-dagers retreat** med Bjarke. Fra lørdag kl 18.30 til torsdag kl. 13. Fra kr 7.200. På engelsk.

### Yogaferie Spania 11-17 oktober

**Retreat på Molino del Rey** m/ Bjarke og Audhild.  
Pris fra kr 10.600. Språk: norsk

**Enerom** på Ask kurscenter kan reserveres mot et tillegg i prisen. **Prisene** inkluderer velsmakende økologisk vegetarmat, losji og undervisning. **Ta med:** Løstsittende klær, regntøy, sengetøy og håndkle kan evt. leies.

### Søndags Drop-in med 1 times badstue og 2 timers yoga og meditasjon

**Søndag 3. november kl 13-16:** Egoscue program

**Søndag 1. desember kl 13-16:** Klassiske program

*Hver Drop-in koster kr. 300 inkl. badstue. Badstuen er åpen fra 12.45 og yoga undervisningen starter kl 14. Ta selv med håndklær og klær til å gjøre yoga i.*