

YOGGA

- FYSISK YOGA
- PUST
- AVSPENNING
- MEDITASJON

Kurs på USF Verftet Bergen 2018

Start i august - 6 / 12 ganger

Mandag 27/8	Tirsdag 28/8	Onsdag 29/8	Torsdag 30/8
			Kl. 10.00-12.00 (637) Yoga – fortsettere 6 x: kr. 1.410. Audhild 12 x: kr. 2.580.
17.00-18.30 (630) Yoga – grunnkurs 6 x: kr. 1.410. Bjarke 12 x: kr. 2.580.	Kl. 17.00-19.00 (633) Yoga – fortsettere 6 x: kr. 1.410. Bjarke 12 x: kr. 2.580.	Kl. 17.00-18.45 (635) Yoga for gravide 6 x: kr. 1.590. Lærer: Audhild	Kl. 17.00-18.45 (638) Yoga for gravide 6 x: kr. 1.590. Lærer: Audhild
18.45-20.45 (631) Yoga – fortsettere 6 x: kr. 1.410. Bjarke 12 x: kr. 2.580.	Kl. 19.15-20.45 (634) Yoga – grunnkurs 6 x: kr. 1.410. Bjarke 12 x: kr. 2.580.	Kl. 19.15-20.30 (636) Egoscue trening 6 x: kr. 1.175. Audhild 12 x: kr. 2.115.	Kl. 17.00-18.15 (639) Indre stillhet 6 x: kr. 1.410. Lærer: Bjarke
Ikke undervisning i høstferien uke 41 (8-12 okt)		Student-rabatt 20% rabatt for heltidsstudenter.	Kl. 19.00-21.15 (640) Chakra - fordypelse 24 x: kr. 6.000. Lærer: Bjarke

Start i oktober - 6 x

Mandag 15/10	Tirsdag 16/10	Onsdag 17/10	Torsdag 18/10
Student-rabatt 20% rabatt for heltidsstudenter.			Kl. 10.00-12.00 (651) Yoga – fortsettere 6 x: kr. 1.410. Lærer: Audhild
Kl. 17.00-18.30 (645) Yoga – grunnkurs 6 x: kr. 1.410. Lærer: Bjarke	Kl. 17.00-19.00 (647) Yoga – fortsettere 6 x: kr. 1.410. Lærer: Bjarke	Kl. 17.00-18.45 (649) Yoga for gravide 6 x: kr. 1.590. Lærer: Audhild	Kl. 17.00-18.45 (652) Yoga for gravide 6 x: kr. 1.590. Lærer: Audhild
18.45-20.45 (646) Yoga – fortsettere 6 x: kr. 1.410. Lærer: Bjarke	Kl. 19.15-20.45 (648) Yoga – grunnkurs 6 x: kr. 1.410. Lærer: Bjarke	Kl. 19.15-20.30 (650) Egoscue trening 6 x: kr. 1.175. Lærer: Audhild	Kl. 17.00-18.15 (653) Energien kilden 6 x: kr. 1.410. Lærer: Bjarke

Ask kurssenter

Retreat oversikt

Chakra - fordypelseskurs 2018-19

12-14 okt, 23-25 nov, 1-3 feb. & 29-31 mars

Helgekurs 2-4 nov. - Grunnkurs for alle

Nyttårs retreat 29/12-1/1 - Langhelg for alle

Påskekurs, Pinsekurs & sommerkurs i 2019.

Drop-in på Ask

Velkommen til drop-in med 1 times badstue og 2 timers yoga & meditasjon kl 13-16:

Søndag 16. sept. kl 13-16: Ryggprogram

Søndag 7. okt. kl 13-16: Hofteprogram

Søndag 21. okt. kl 13-16: Egoscue program

Søndag 11. nov. kl 13-16: Klassiske program

Søndag 2. des. kl 13-16: Chakra program

Hver Drop-in koster kr. 300 inkl. badstue. Ta selv med håndklær / evt. badeklær.

Ukentlige kurs på Ask:

Yoga fortsettere, tirsdag 4. september kl 19-21 - kr 2.580. 12 x. Audhild

Yoga for alle, onsdag 29. august kl 19-20.30 - kr 2.580. 12 x. Bjarke

STILLHET.NO

Gratis prøvetime

Velkommen til en gratis introduksjon til yoga og meditasjon. Ha på klær til fysiske øvelser. Sørg for at du ikke har spist et par timer før.

Første gang på et kurs kan brukes som prøvetime hvis det er ledig plass.

Tilbud - gå billigere på kurs

For størst utbytte av et kurs i yoga og meditasjon kan vi anbefale deg å gå sammenhengende på kurs 12 ganger fra august til november.

Grunnkurs går 1,5 time hver gang. Fortsetterkursene koster det samme, men går 2 timer hver gang - tilsvarende en rabatt på ca. 33%.

1. Hvis du starter på et grunnkurs i august og også går fortsetterkurs i oktober/november får du begge kursene for kr. 2.580 - tilsvarende ca 10% rabatt.

2. Hvis du går fortsetterkurs 12 ganger fra august til november får du begge kursene for kr 2.580 - tilsvarende ca 10% rabatt (utover 33% fortsetter-rabatt).

Rabatt etter avtale hvis du går på flere typer kurs.

3. Klippekort til 6 ganger for kr. 1.500 til valgfrie grunn- og fortsetterkurs i løpet av perioden august - november.

Påmelding

Påmelding på internett: www.stillhet.no, per epost eller tlf. 56 15 15 00. Påmeldingen er bindende og evt. avmelding må skje senest en uke før kursstart.

Når du går på kurs...

...undervises du av kvalifiserte yoga- og meditasjonslærere

Vi har en heltidsutdannelse på minimum 6 år.

...undervises du i lokaler spesielt innredet til yoga og meditasjon

Lokalene våre har tregolv, fine farger, gode yogamadrasser og ullpledd å ha over kroppen til avspenning.

...kan du ta igjen timer du mister

ved å komme på et tilsvarende kurs innenfor kurssesongen.

...kan du gå Drop-in på fortsetterkurset

Gå på flere grunn- og fortsetterkurs for kr. 360 ekstra for 6 uker eller kr. 720 for 12 uker.

Tarmskylling

Datoer: 22. sept. eller 5. januar. Kurset går kl. 8.30-ca kl. 14. **Pris:** kr. 1.000. Påmelding min. en uke før kurset!

Kurstyper



Yoga

Yoga & meditasjon - grunnkurs

Kombinasjonen av fysiske og mentale teknikker er kjernen i yoga. På grunnkurset i yoga og meditasjon bruker vi øvelser hvor du trener oppmerksomheten, kroppen, pusten og sinnet: **Fysisk yoga:** Vi trener balanse og koordinasjon mellom bevegelse og pust i starten av kurset og går mer i dybden med de klassiske, meditative stillingene sist i kurset.

Pusteteknikker: Gjennom bevisstgjøring og avspenning av musklene i bryst og mage åpner du opp for en mer naturlig pust. Vi jobber også med Blåsebelgen og Vekselpusten – 2 teknikker som gir både mer energi og mer indre ro.

Dybdeavspenning: Under den instruerte avspenningen får du spent av kropp og sinn fullstendig. Avspenning er effektiv stressmestring og virker positivt inn på immunforsvaret.

Meditasjon: Introduksjon til de første trinnene i Indre stillhet meditasjonen. – Meditasjonsteknikken er inngangsporter til tilstander av mer her og nå oppmerksomhet, indre ro og et større nærvær i dagligdagen.

Alle kan ha fint utbytte av kurset, selv om de ikke er veltrent fra før. Hele kurset er et velkomponert forløp av fysiske og mentale øvelser som bygger opp en god kroppsfølelse, gir mer energi, ro og psykisk styrke. Kurset går 6 eller 4 ganger á 1 time og 30 min.

Yoga & meditasjon fortsetterkurs / drop-in

Fortsetterkurset er den naturlige forlengelsen av grunnkurset. Du får nye, positive opplevelser med yoga og lærer i tillegg mer meditasjon. Vi går mer i dybden med de klassiske yogastillingene og jobber også med et meditativt program av stillinger for hoften.

Tema i høst/vinter vil være pusteteknikker. Kurset går 4, 6 eller 12 ganger á 2 timer.

Drop-in: Melder du deg på Fortsetterkurs og betaler kr. 360 ekstra kan du gå på flere eller alle grunn- og fortsetterkurs i yoga & meditasjon.

Chakra fordypelseskurs

Chakra-kurset har vært et populært fordypelseskurs i yoga og meditasjon hos oss i mange år. Kurset er for deg som har lyst til å bruke ett år til å gjøre noe godt for deg selv. Gjennom hele kurset deltar du i en prosess som renser kropp og sinn. Energien vil etter hvert strømme mer fritt, oppmerksomheten og handlekraften skjerpes og stillheten rotfester seg som en indre realitet.

Kurset er satt opp som et 1-årig kurs:

1. På Yogaskolen i Bergen over 24 ganger á 2 timer og 15 min én gang i uken eller
 2. På Ask kurscenter, 4 helger 2018-19.
- Få brosjyre om Chakra-kurset.*

Yoga for gravide

Vi har svært positive erfaringer med kursene for gravide. Mange gravide opplever både svangerskapet og fødselen på en mer tilfredsstillende måte ved å følge våre kurs. Vi har fått mange positive tilbakemeldinger fra gravide som har født og av jordmødre.

Få brosjyre om yoga for gravide.

Meditasjon

Indre Stillhet meditasjon

Meditasjonen trener opp oppmerksomheten. Du lærer å akseptere forstyrrelser og tanker slik at sinnet stilner og kan brukes mer kreativt. Kjernen i Indre Stillhet er en transformerende opplevelse av stillheten, hvorfra vi opplever alt annet – det å være ett med seg selv. Hele kurset omfatter innlæring av Indre Stillhet i 7 trinn, dybdeavspenning og foredrag.

Energiens kilde meditasjon

En mer teknisk meditasjon enn Indre stillhet. Energiens kilde er en chakra-meditasjon i Kriya yoga tradisjonen. Den er basert på en pusteteknikk, meditativ pust, forskjellige mentale forløp og et mantra. Energiens kilde øker den psykiske energien, underbevisste spenninger reduseres og en dypere indre ro bygges opp.

Kurset omfatter Energiens kilde i 6 trinn, Yoga nidra dybdeavspenning, foredrag og samtaler. *Få egen brosjyre om meditasjon.*

Andre kurstyper

Tarmskylling

Man drikker varmt saltvann og gjør noen enkle øvelser slik at hele fordøyelsessystemet renses. Man faster kvelden og morgenen før kurset som varer en dag fra kl. 8.30 til rundt kl. 14. En vegetarisk diett må følges etter kurset. Vi har tarmskylling som eget kurs og som en del av feriekursene. Påmelding senest en uke før kurset! *Få egen brosjyre.*

Arranger selv kurs / seminar

Ønsker du kurs i yoga og meditasjon der du jobber eller bor? Ta et friskt initiativ og arranger et kurs / seminar. *Ta kontakt.*

Privat undervisning

Ønsker du privatundervisning eller veiledning av en erfaren lærer, ta kontakt med Bjarke eller Audhild. For minigrupper kan vi avtale et spesialopplegg og pris.



Bjarke Jørgensen, dansk. Han er skolens daglige leder og utdannet hos Swami Janakananda.

Lærerne



Audhild Naustdal fra Førde. Hun er utdannet yogalærer hos Bjarke og Swami Janakananda.

www.stillhet.no

Yogakurs i Bergen siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9235 38 56687

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

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

Epost: bergen@stillhet.no

Ask kurscenter: **Floridavegen 81 • 5307 Ask • Telefon 56 15 15 00**

Chakra

- fordypelseskurs

Fysisk sett er chakraene assosiert med nervesystemet og de endokrine kjertlene i kroppen. Disse er hovedkontrollsentrene i den fysiske/mentale organismen med vitale påvirkninger av denne. Mange yogateknikker har en spesiell kraftfull og positiv virkning på en eller flere av disse kjertlene.

Ved konsentrasjon på chakraene – enten i en yogastilling eller i en annen teknikk eller i seg selv – stimulerer du energien slik at den flyter til chakraene. Dette vekker på sin side de slumrende delene av hjernen som er assosiert til de forskjellige chakraene. Det svarer til det å tenne et lys i et mørkt rom. Du går ikke til lampen for å tenne den, du vrir på bryteren slik at strømmen tilsluttes pæren, og se, det blir lys!

Chakra-kurset har vært et populært fordypelseskurs i yoga og meditasjon hos Yogaskolen i Bergen i mange år. Kurset er for deg som har lyst til å bruke ett år til å gjøre noe godt for deg selv. Gjennom hele kurset deltar du i en prosess som renser kropp og sinn. Energien vil etterhvert strømme mer fritt, oppmerksomheten og handlekraften skjerpes og stillheten rotfester seg som en indre realitet. Du oppdager etterhvert mer og mer hvem og hva du egentlig er...

Chakra-kurset i Bergen

Kurset går en gang i uken over 24 ganger. Undervisningen er en balansert blanding av fysiske øvelser, pusteteknikker, holdninger/låser, avspenning og meditasjon. Praktiske teknikker som virker! Vekking av chakraene betyr at du involverer deg i en prosess hvor du gradvis får mer innsikt i deg selv. Teknisk sett betyr det at kurset har en viss struktur:

1. Oppvarming: De første fire gangene på kurset vil vi spesielt arbeide med grunnleggende yogaøvelser, pusteteknikker, dybdeavspenning og de første trinnene av meditasjonen **Antar mauna** (Indre stillhet).

2. Chakra og energistrømmer: De neste 14 gangene legger vi spesielt vekt på arbeidet med de enkelte chakraene i tur og orden. I tillegg vil vi også arbeide med integrerte chakra-teknikker som **Chakra vajrohan** (Chakra-sang) og **liten Ajapa japa** (Energis kilde).

3. Ajapa japa: De siste 6 gangene og på helgekurset vil vi fortsette arbeidet med chakraene, men i tillegg lære en av de mest spennende meditasjonene som finnes. **Ajapa japa** er en integrert chakra-meditasjon i ni trinn. De siste trinnene i **Antar mauna** innlæres.

Det praktiske arbeidet vil bli fulgt opp med samtale rundt emnet for større forståelse og inspirasjon. Men det er først og fremst et kurs for opplevelse og erfaring!

Hjemmearbeid

Størst utbytte av kurset får du, om du setter av 1/2-1 time daglig for å arbeide med kursets metoder. Du vil få utlevert et omfattende, gratis kursmateriell.

Sted, priser og tider

For å muliggjøre en dyptgående opplevelse og erfaring, går Chakra-kurset 24 ganger over to sesonger, høsten 2018 - våren 2019.

På **Yogaskolen i Bergen** går Chakra-kurset torsdager kl. 19-21.15 med start 30. august.

Lærer: Bjarke. Pris: kr. 6.000.

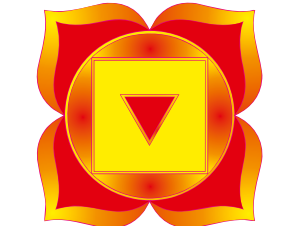
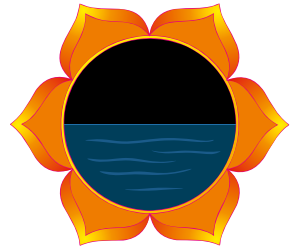
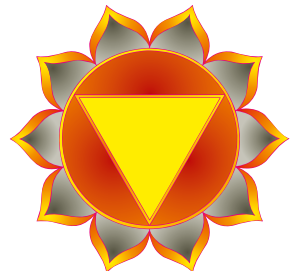
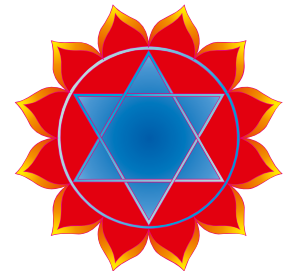
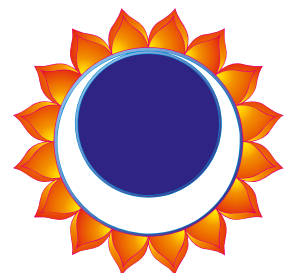
Chakra-kurset avsluttes med et **helgekurs på Ask kurscenter 26-28 april 2019.**

Helgekurset på Ask kurscenter koster kr 3.000 og inkl overnatting, vegetar mat og undervisning. Når du påmelder deg chakra-kurset påmelder du deg til **hele** kurset inkl. helgekurset, men får to regninger på kurset.

Gratis orienteringsmøte

Første gang på kurset kan brukes som prøvetime hvis det er ledig plass.

«Møtet med de forskjellige chakraene i Kundalini yoga skjer når vi opplever energien som noe som står til vår rådighet. Når vi er klar til å akseptere alle de rollene som energien spiller og danser for oss, så begynner vi å huske og bli oppmerksomme på sangen og dansen i oss selv.» (Fra boken 'Yoga, tantra og meditasjon i hverdagen' av Swami Janakananda).





Meditasjon

Indre stillhet meditasjon

På dette kurset lærer du meditasjonen Indre stillhet og dybdeavspenningen Yoga nidra. I tillegg vil det være snakk rundt bruken av meditasjon og avspenning i hverdagen og en introduksjon til den tantriske yogatradisjonen.

Indre stillhet er en meditasjonsteknikk i 7 trinn. Det vil si at du går igjennom et forløp av 7 forskjellige psykologiske teknikker i meditasjonen. Som nybegynner vil du legge mest vekt på de første trinnene, og senere vil de siste delene av Indre stillhet få mer vekt.

Meditasjon er ikke å tenke, men å oppleve. De 7 trinnene i Indre stillhet er konkrete teknikker i å bruke oppmerksomheten. Indre stillhet er det ikke noe mystisk ved. Du vil bli overrasket over hvor mye inspirasjon Indre stillhet kan gi deg overfor vanlige funksjoner i sinnet som du kjenner fra hverdagen.

De første trinnene av Indre stillhet hjelper deg til å falle til ro og nå en avspenningstilstand. Du lærer å spenne av overfor påvirkninger og forstyrrelser - både de som kommer fra omgivelsene og de som du opplever i ditt eget sinn - gjennom det å akseptere dem.

Når jeg ikke er oppmerksom, så reagerer jeg automatisk på det jeg opplever. Av bare vane spenner jeg, lar meg rive med eller inntar en avvissende holdning. Under bruken av Indre stillhet gjennomskuer jeg etter hvert mine egne reaksjoner og tanker når de kommer frem i forhold til det jeg opplever.

I de neste trinnene bruker du den avspente tilstanden til noe kreativt: å samle sinnet i konsentrasjon og kreativ tenkning kan kun gjøres om du ikke anstrenger deg. Ved å arbeide med Indre stillhet blir du bedre til å få gode ideer.

Teknikkene i siste halvpart av meditasjonen utforsker tilstander av indre stillhet og bevissthetsintensitet bak den ellers evig kvernende

tanke- og humøraktivitet i sinnet.

Kjernen i Indre stillhet er en transformerende opplevelse av den stillheten, hvorfra vi opplever alt annet - det å være ett med seg selv.

Psykisk styrke kommer nettopp av evnen til å hvile i seg selv. Eller evnen til igjen og igjen å kunne vende tilbake til å hvile i seg selv. Det blir en mindre selvopptatt av.

Indre stillhet er inspirerende og anvendelig i mange sammenhenger. Det er en enkel og fascinerende metode. Den tiltaler begynneren fordi den er lett å gå til. Og den avanserte vil stadig kunne oppleve nye sider av meditasjonen og sinnet. Indre stillhet er samtidig så grunnleggende at den vil berike bruken av en hvilken som helst annen meditasjon.

En grundig og fullstendig innlæring av Indre stillhet gis på kursene i «Indre stillhet» og «Chakra - fordypelseskurs» og på feriekursene i Norge og Sverige. På kursene «Yoga - fortsettere» introduseres de første trinnene av Indre stillhet meditasjonen.

Energiens kilde meditasjon

På kurset i Energiens kilde meditasjon lærer du meditasjonen Energiens kilde og dybdeavspenningen Yoga nidra. I tillegg vil det være snakk rundt bruken av meditasjon i hverdagen.

Hvordan føles det å ha ryddet i kjøkkenskapen og kastet ut alt som var gammelt, eller en grundig opprydding i garasjen og alt unødvendig kjørt til avfallstasjonen?

På samme måte som vi kan fylle vårt hjem med saker og ting, fyller vi også vårt sinn med tanker, meninger, bekymringer, aggresjon, bitterhet, planer, drømmer osv. Dette kan være med på å hemme vår kreativitet og vårt initiativ i hverdagen. Med andre ord,

hodet kan også ha godt av en opprydding. Meditasjon er en glimrende rengjøringsmetode og resultatet er mer energi og en styrket opplevelse av seg selv.

Energiens kilde meditasjonen arbeider på forskjellige nivåer med å rense og styrke kroppens finere energistrømmer, og fører deg mot en tilstand av hvile og indre ro. Meditasjonen er basert på et dypt og rolig åndedrett, ujjayi pranayama, konsentrasjon på forskjellige chakra og det blir også brukt et mantra. Meditasjonen består av 6 trinn og hele meditasjonen tar 20-30 minutter.

Energiens kilde meditasjonen hører til Kriya yoga tradisjonen. På vårt chakrakurs og 10-dagers sommerkurs, lærer du en større utgave av meditasjonen som heter Ajapa Japa. Det gir basis for å kunne lære hele Kriya yoga meditasjonen på Håa kurscenter i Sydsverige under veiledning av Swami Janakananda.

Kursinfo høsten 2018

Indre stillhet meditasjon:

Torsdag 30. august kl. 17-18.15.

6 ganger á 1 time og 15 minutter én gang i uken. **Pris:** Kr 1.410. Stud. pris: Kr 1.128.

Sted: Georgernes Verft 12, USF 4.etg.

Lærer: Bjarke Jørgensen.

Energiens kilde meditasjon:

Torsdag 18. oktober kl. 17-18.15.

6 ganger á 1 time og 15 minutter én gang i uken. **Pris:** Kr 1.410. Stud. pris: Kr 1.128

Sted: Georgernes Verft 12, USF 4.etg.

Lærer: Bjarke Jørgensen.

Første gang på kurset kan brukes som en gratis prøvetime hvis det er ledig plass.