

Praktisk om kursene

Vi har små grupper på inntil 12 personer.

Kurssted: 2. etasje i Villa Møllebakken, St. Olavs gt. 6, Tønsberg, like nedenfor Haugar kunstmuseum. Det er også mulig å delta på nett etter avtale.

NB! Du må selv ha med yogamatte eller et stort håndkle å gjøre øvelser på, et sjal/teppe å ha over deg, og ev en vannflaske. Det er undermatter og sitteputer på yogasenteret.

Klær: Ha tøy du kan bevege deg i, og kanskje sokker.

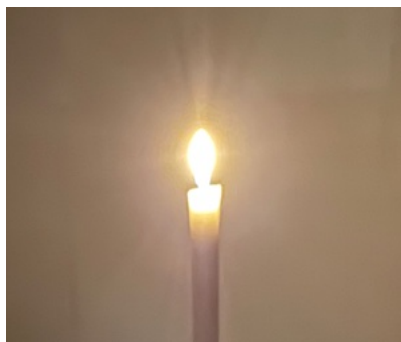
Mat: Unngå hovedmåltider noen timer før.

Hvem kan delta? De fleste kurs er åpne for alle interesserte uavhengig av alder, kjønn, fysisk form eller livssyn. Fortsetterkurs krever erfaring.

Påmelding: Påmelding er nødvendig på alle kurs. Gå gjerne inn på www.ananda.no eller på Facebook: Ananda Yogasenter for kurs-oversikter. Send en e-post til post@ananda.no, ring eller send sms til telefon 957 27 991. Det er evt. mulig å melde seg av kurset etter første gang.

Betaling: Nettbank eller vipps før eller ved start. Dessverre ikke kort. Plassene reserveres ettersom kursavgift mottas. Ved fulltegnet kurs blir innbetalingen refundert.

NB! Det kan bli endringer i programmet.



Flammen

er et symbol på lys, på enhet, og et objekt for lysmeditasjon, Tratak.

Om Ada, lærer på kursene:

Ada Bonde Raknes, fra Oslo, med røtter i Tønsberg.



Har selv praktisert yoga siden 1980. Åtte års fulltidsutdannelse hos Swami Janakananda ved Skandinavisk Yoga og Meditasjonsskole i København og Småland og hos Peo ved Yogaskolen i Oslo. Ada har over 40 års praksis som yogalærer.

Startet Ananda Yogasenter i Tønsberg i 1991. Også instruktørkurs i babymassasje hos Axelsons i Oslo 1996, og instruktørkurs i Pilates 2006. Videreutdannelse i meditasjon i India i 2014 og i London i 2017. Cand.mag. i realfag fra Universitetet i Oslo. Tidligere programmerer og byråkrat.

TIMEPLAN VINTER/VÅR 2026

Ca kl.	Mandag	Tirsdag
10.00	Midtløkken	Yoga 1-2 fra februar
16.45/17	Yoga 1-2	Yoga 4
19.15/30	Yoga 3	Konsentrasjon fra februar

For kursbeskrivelser, nøyaktige tider, priser osv se innsiden av brosjyren. Også om intensivkurs, helger mm.

Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

post@ananda.no

www.ananda.no

FB: Ananda Yogasenter

Graabrødregt. 22, 3110 Tønsberg

Org.nr. 875 645 412. Bank 2400.05.13632.

EGEN INNSATS
FOR ET (ENDA) BEDRE LIV

Vinter/vår 2026



Klassisk Yoga med
avspenning og meditasjon

Yoga for gravide

Egne meditasjonskurs



Ananda
YOGASENTER



Villa Møllebakken, Tønsberg

Telefon 957 27 991

www.ananda.no post@ananda.no

FB: Ananda Yogasenter

Yoga med avspenning og meditasjon

Disse kursene utgjør grunnstammen i yoga, hvor de fysiske og mentale teknikkene utfyller hverandre og skaper en helhet. Vi gjør fysiske øvelser, pust, avspenning og meditasjon. Trinn 1-2 passer om du er (nokså) ny eller har hatt en pause, trinn 3 og videre forutsetter erfaring med yoga.

GRATIS PRØVETIMER: Første gang på et kurs over flere uker kan brukes som gratis prøvetime. Om du ikke vil fortsette, melder vi deg av kurset. Påmelding senest dagen før. Se praktisk info annetsteds i brosjyren og ta med yogamatte, sjal og vannflaske.

SEMESTERKURS FRA JANUAR:

Yoga 1-2: Man kl 17.00-19.00 fra 5.1, 12 x, kr 3700.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 5.1, 12 x, kr 3500.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 6.1, 12 x, kr 3300.

KORTERE KURS FRA FEBRUAR:

Yoga 1-2: Tirs kl 10.00-12.00 fra 3.2, 6 x, kr 1800.

SE KLARERE – konsentrasjon:

Styrk synet på mange vis gjennom yogaens øyenøvelser og konsentrasjonsteknikken Tratak. 30 min daglig hjemmepraksis.

Tirs kl 19.30-21.00 fra 3.2, 6 x, kr 1400.



UKENTLIGE KURS ETTER PÅSKE:

Yoga 1-2: Man kl 17.00-19.00 fra 13.4, 9 x, kr 2700.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 13.4, 9 x, kr 2600.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 7.4, 11 x, kr 3000.

*Påmelding er nødvendig til alle kurs.
NB! Det kan bli endringer i programmet.
Om nødvendig går vi på nett.*

Intensivkurs



YOGA INTENSIVKURS

Nyttårshelg 3.-4. januar (uke 1)
Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmelding før jul.

Vinterhelg 24.-25. januar (uke 4)
Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmeld. før 15.1.

Påskekurs 2.-6. april (uke 14-15)
Tors-man kl 10-13, kr 2000. Påmelding før 15.3.

Vårhelg 18.-19. april (uke 16)
Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmeld. før 15.6.

Sommerhelg 27.-28. juni (uke 26)
Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmeld. før 15.6.

STILLE MEDITASJON

Buddhistisk stillhetsmeditasjon (shamata) med litt filosofi, pluss klassiske yogaøvelser.

Fre kl 17-20, lør kl 10-13, søn kl 10-13, kr 1400.

HELG 13.-15. mars (uke 11). Påmeld. før 1.3.

Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

www.ananda.no FB: Ananda Yogasenter

**PROGRAM
VINTER/VÅR 2026**

Yoga for eldre på Midtløkken

Vi fortsetter med gode øvelser for eldre, med pust, bøy og strekk, bekkenbunns-trening, avspenning og enkel meditasjon.

Mandag kl 10-12 på Midtløkken

Kurs 1 fra 5. januar i 7 uker, kr 900.

Kurs 2 fra 23. februar i 5 uker, kr 700.

Kurs 3 fra 13. april i 7 uker, kr 900.

Vi sitter på stoler i mange øvelser. De fleste får til det meste.



Yoga for gravide

Svangerskapet er en særlig fin tid for yoga. Kroppen blir mykere, oppmerksomheten større, sinnet mer åpent. Yoga gir økt velvære og forbereder fødselen.

Vi gjør fysiske øvelser, pusteøvelser, bekkenbunns-trening, dybdeavspenning, og ser på hvordan man kan forholde seg til smerte. Anbefales av jordmødre og leger. Passer etter tredje måned. Ingen krav til erfaring med yoga.

GRAVIDHELG 20.-22. februar (uke 8)

Fredag kl 17-20, lør-10-14, søn kl 10-13, kr 1500.

Påmelding før 1.2.

NB! Det kan bli endringer i programmet.