

Yoga med avspenning og meditasjon

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. Ta med yogamatte, sjal og vannflaske.

GRATIS PRØVETIMER: Første gang på et kurs over flere uker kan brukes som gratis prøvetime. Påmelding senest dagen før.

UKENTLIGE KURS ETTER PÅSKE:

Yoga 1-2: Man kl 17.00-19.00 fra 20.4, 7 x, kr 2200.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 20.4, 7 x, kr 2100.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 21.4, 8 x, kr 2200.

YOGA INTENSIVKURS:

Sommerhelg 27.-28. juni (uke 26)

Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmelding før 15.6.

Yoga for eldre på Midtløkken

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

Mandag kl 10-12 på Midtløkken

Kurs fra 20. april i 6 uker, kr 800.

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

Påmelding er nødvendig til alle kurs.

NB! Det kan bli endringer i programmet.

Om nødvendig går vi på nett.

VÅREN 2026

Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

www.ananda.no FB: Ananda Yogasenter

EGEN INNSATS
FOR ET (ENDA) BEDRE LIV

Våren 2026



Klassisk Yoga med avspenning og meditasjon



Ananda
YOGASENTER



Villa Møllebakken, Tønsberg

Telefon 957 27 991

www.ananda.no post@ananda.no

FB: Ananda Yogasenter