

Praktisk om kursene

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

NB! Ta gjerne med deg din egen 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, og lånematter.

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: Gå gjerne inn på www.ananda.no eller på Facebook: Ananda Yogasenter for kursoversikter. 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 HØSTEN 2026						
Ca kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag		
10.00	Midtløkken Yoga 1-2					
16.45/17	Yoga 1-2 Yoga 4					
19.15/30	Yoga 3					
For kursbeskrivelser, nøyaktige tider, priser osv se innsiden av brosjyren. Og 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

Høsten 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

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.

ÅPENT HUS: Torsdag 13.-søndag 16. august setter vi opp noen gratistimer før kursene starter fra 17.-18.8. For detaljer se ananda.no eller Facebook AnandaYogasenter. Se praktisk info annet steds i programmet og ta med yogamatte, sjal og vannflaske.

KURS FRA AUGUST (uke 34):

Yoga 1-2: Man kl 17.00-19.00 fra 17.8, 17 x, kr 5300.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 17.8, 17 x, kr 5100.

Yoga 1-2: Tirs kl 10.00-12.00 fra 18.8, 8 x, kr 2400, Tirsdag formiddag er du også velkommen på Drop-in, meld deg på ved å vippse kr 310 til 95727991 dagen før.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 18.8, 17 x, kr 4700.

Yogaveterankvelder: Fredag kl 17-20 følgende datoer: 28.8, 18.9, 2.10, 13.11, 11.12., kr 400 pr gang.



KURS FRA OKTOBER (uke 43):

Yoga 1-2: Man kl 17.00-19.00 fra 19.10, 8 x, kr 2500.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 19.10, 8 x, kr 2400.

Yoga 1-2: Tirs kl 10.00-12.00 fra 20.10, 8 x, kr 2400, Tirsdag formiddag er du også velkommen på Drop-in, meld deg på ved å vippse kr 310 til 95727991 dagen før.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 20.10, 8 x, kr 2200.

*Påmelding er nødvendig til alle kurs.
NB! Det kan bli endringer i programmet.*

Intensivkurs

YOGA INTENSIVKURS

Sommerhelg 29.-30. august (uke 35)

Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmelding før 22.8.

Høsthelg 13.-15. november (uke 46)

Før alle fre 17-20, lør kl 10-13, kr 900.

Fordypning søn kl 10-13, kr 400. Påmelding før 1.10.

Førjulshelg 12.-13. desember (uke 50)

Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmeld. før 4.12.



STILLE MEDITASJON

Buddhistisk stillhetsmeditasjon (shamata) med litt filosofi, pluss klassiske yogaøvelser og avspenning. Kanskje også Indre Stillhet fra yoga. Fredag kl 17-20, lør kl 10-13, søn kl 10-13. Pris: kr 1300.

HELGEN 23.-25. okt. (uke 43). Påmeld. før 10.10.

Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

www.ananda.no FB: Ananda Yogasenter

PROGRAM
HØSTEN 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 17. august i 8 uker, kr 1000.

Kurs 2 fra 19. oktober i 8 uker, kr 1000.

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 18.-20. september (uke 38)

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

Påmelding før 10. september.