

EGEN INNSATS
FOR ET (ENDA) BEDRE LIV

Sommer 2026



Klassisk Yoga
med
avspenning
og
meditasjon

Drop-in-timer
og
intensivkurs



Villa Møllebakken, Tønsberg

Telefon 957 27 991

www.ananda.no post@ananda.no

FB: Ananda Yogasenter

Yoga med avspenning og meditasjon

Vi gjør fysiske øvelser, pust, avspenning og meditasjon.
Ta med yogamatte, sjal og vannflaske.

DROP-IN-TIMER: I sommer blir det drop-in-timer som passer for alle, tirsdag hver uke 30.6-21.7.

Tirsdag kl 16.30-18.30, kr 310 pr gang.

Påmelding: send beløpet på vipps eller send en sms før kl 15 samme dag til 957 27 991.

YOGA INTENSIVKURS:

Sommerhelg1 27.-28. juni (uke 26)
Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmelding før 20.6.

UKESKURS 20.-23. JULI: (uke 30)

Man-tors kl 9.30-12, kr 1500. Påmelding før 15.7.

YOGA INTENSIVKURS:

Sommerhelg2 25.-26. juli (uke 30)
Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmelding før 18.7.

Påmelding er nødvendig til alle kurs og timer.

NB! Det kan bli endringer i programmet.

SOMMER 2026

ÅPENT HUS 15.-16. AUGUST og kursstart
17.-18. august er starten på høstsesongen.

DROP-IN-TIMER PÅ MIDTLØKKEN:

I sommer blir det gratis drop-in-timer
tirsdag kl 10.30-11.30
7., 14., og 28. juli.

Oppmøte i resepsjonen på Midtløkken.
Vi sitter ute om været tillater det, ellers inne.
Alle velkommen.

Vi avslutter med kaffe og litt godt til kr 30,-
for de som ønsker.



Telefon 957 27 991

www.ananda.no FB: Ananda Yogasenter