

Praktisk om kursene

Vi har små grupper på inntil 12 personer.

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! 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: 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.



Tegnet OM (AUM)

symboliserer den ypperste realitet, bevissthet og selvets mange aspekter.

OM er begynnelsen som alt er oppstått fra.

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 2025

Ananda
YOGASENTER

Ca kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10.00	Midtløkken	Yoga 1-2		
16.00				
16.45/17	Yoga 1-2	Yoga 4		
19.15/30	Yoga 3	Yoga 1-2/Meditasjon		

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 2025



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.

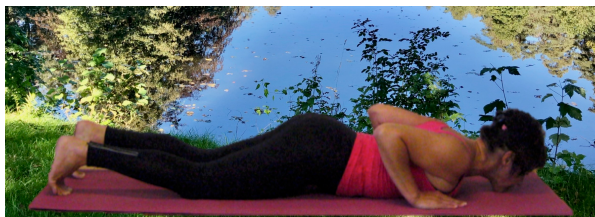
GRATIS PRØVETIME: Mandag 11. august kl 17-19. Påmelding senest dagen før. Se praktisk info annet steds i programmet og ta med yogamatte, sjal og vannflaske.

SEMESTERKURS FRA AUGUST (uke 34):

Yoga 1-2: Man kl 17.00-19.00 fra 18.8, 15 x, kr 4400.

Yoga 3: Man kl 19.15-21.15 fra 18.8, 15 x, kr 4200.

Yoga 4: Tirs kl 16.45-19.00 fra 19.8, 15 x, kr 4000.



KORTERE KURS FRA AUGUST OG OKTOBER:

Yoga 1-2: Tirs kl 10.00-12.00 fra 19.8, 8 x, kr 2200.

Yoga 1-2: Tirs kl 10.00-12.00 fra 14.10, 8 x, kr 2200.

Yoga 1-2: Tirs kl 19.30-21.30 fra 14.10, 8 x, kr 2200.

YOGA INTENSIVKURS

Sommerhelg 16.-17. august (uke 33)

Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmelding før 5.8.

Høsthelg 17.-19. oktober (uke 42)

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

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

Førjulshelg 29.-30. november (uke 48)

Lør-søn kl 10-13, kr 900. Påmeld. før 21.11.

Meditasjon

ENERGIENS KILDE meditasjon

Meditasjonen Energiens Kilde gir ro og styrke, og passer særlig godt i krevende tider. Bygger på strupepust, Ujjayi. Hjemmepraksis 30 min daglig. Tirs kl 19.30-21.00, 6 x fra 26.8. Kr 1300.

SE KLARERE - konsentrasjon

Styrk synet på mange vis gjennom yogaens øyenøvelser og konsentrasjonsteknikken Trataka. Hjemmepraksis 30 min daglig. Tirs kl 19.30-21.00, 6 x fra 14.10. Kr 1300.



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 14.-16. nov (uke 46). Påmeld.før 1.11.

Ananda
YOGASENTER

Telefon 957 27 991

www.ananda.no FB: Ananda Yogasenter

PROGRAM HØSTEN 2025

NB! Om nødvendig går vi på nett! NB!

Yoga for eldre på Midtløkken

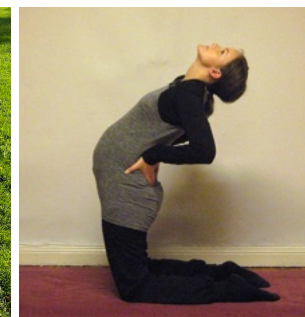
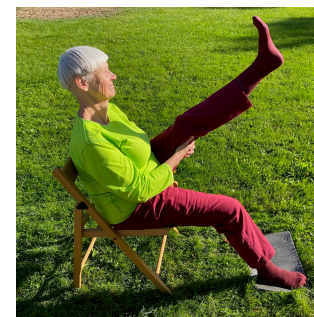
Vi fortsetter med gode øvelser for eldre, med pust, bøy og strekk, bekkenbunns-trening, avspenning og enkel meditasjon.

Mandag kl 10-12 på Midtløkken

Kurs 1 fra 18. august i 8 uker, kr 900.

Kurs 2 fra 13. oktober i 8 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 5.-7. september (uke 36)

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

Påmelding før 21. august.

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