

# Open your Heart

**Datum** Fredagar 15/1-20/5 2016

**Tid** kl.17.30-19.00

**Plats:** Fräntorpsfolketshus

Välkommen till ett unikt tillfälle att yoga med kärlek!

Yoga kursen fokuserar på positioner (asana) som öppnar upp i bröstet samt stärker upp magen och hela ryggen, positionerna synkroniseras med andningen för att öka energin i kroppen. Du kommer att bli mer flexibel i bröstryggen och mer avslappnad i bröstet och hjärtat, hela ryggen och magen kommer att sträckas ut och bli starkare.

Klasserna avslutas med andningsövningar (pranayama) och meditation som öppnar upp de subtilare spänningarna i och omkring hjärtat. Aroma oljor och musik som balanserar hjärtchakrat kommer också att ingå i varje klass, och efteråt kan du dricka en kopp yogi te i lugn och ro för att alla sinnen ska mötas upp och skapa harmoni.

När ditt hjärtchakra är i balans kommer du att bli mer omtänksam, glad, utåtriktad, kärleksfull och emotionellt starkare med en känsla av vara helt tillfreds med dig själv och andra.

Var medveten om att mycket underliggande känslor kan komma att lösas upp och medföra olika reaktioner, både fysiska och emotionella. Dessa balanseras ju mer du öppnar upp och du kan leva från ditt hjärta, ditt sanna jag. Purusha.

Du bör ha lite tidigare erfarenhet av yoga, klasserna är medel intensiva och du har alltid möjlighet till vila och modifierade positioner kommer att läras ut för att du ska få en så säker yogautövning som möjligt.

Denna kurs är bra att kombinera med regelbundna meditationsklasser.

**Pris:** 1500kr (1200kr Djurens rätt medlem). **Drop in pris:** 120kr (medlenDjurens rätt 100kr) Bli medlem på plats och få rabatt!

*"Your heart is like a living soul and your soul is like a living heart. Love and happiness is what you are made of. Live from your heart, shine like the sun and sleep with the stars." -Patricia Himmelsstjärna*

Anmäl dig genom att maila [patricia@samadhiyogayama.com](mailto:patricia@samadhiyogayama.com) eller ring/smsa 0735255547.

Ange ditt namn och vilken kurs du anmäler dig till.

\*Om du inte har möjlighet att betala den angivna avgiften kan du ändå anmäla dig till kursen, ett begränsat antal kostnadsfria platser finns att ansöka om.

*The shining self dwells hidden in heart. Everything in the cosmos, great and small, lives in the Self-the source of life. –Mundaka Upanishads*

*Namaste*

# *Nybörjarkurs Hatha Yoga*

Datum: Onsdagar 20/1-18/5 2016

Tid: kl.18.30-20.00

Plats: SamadhiYogaYama Göteborgsvägen 45, Sävedalen

Om du är nyfiken på yoga eller har haft ett uppehåll i din yoga och vill ta det där lilla extra steget till en bättre hälsa så är detta kursen för dig! Här kommer du utvecklas tillsammans med andra yogis. Under dessa veckor kommer du successivt öka upp din styrka, smidighet, koordination samt din fysiska och mentala balans. Du kommer att få en solid grund i de grundläggande positionerna och få ett begrepp av hur traditionell Hatha Yoga utövas. Du kommer känna dig säkrare och med dina nya kunskaper kommer du kunna utöva yoga på hemmaplan.

Gruppen kommer att vara liten, vilket gör att du får mer uppmärksamhet än i en stor klass. Yogaläraren kommer att lära känna just dig och din praktik under denna period, vilket medför ett unikt tillfälle för rådgivning och speciellt anpassade positioner.

**Pris:** 3150 Kr (2520kr medlem Djurens rätt) Missade tillfällen kan alltid tas igen på någon av de andra klasserna. Du kan också välja att köpa ett 10 kort, se på hemsidan, [samadhiyogayama.com](http://samadhiyogayama.com) för priser.

Anmäl dig genom att maila [patricia@samadhiyogayama.com](mailto:patricia@samadhiyogayama.com) eller ring/smsa 0735255547.

Ange ditt namn och vilken kurs du anmäler dig till.

“Prior to everything, asana is spoken of as the first part of hatha yoga. Having done asana one gets steadiness of body and mind; diseaselessness and lightness of the limbs.”

-17.1 Hatha Yoga Pradipika

*Namaste*

# Fördjupning Yoga

Sadhana kurs för dig som gått nybörjarkursen eller tränat tidigare.

Datum: Tisdagar och Söndagar 17/1-22/5

Tid: kl 17:30-19.30

Plats: Samadhiyogayama Göteborgsvägen 45, Sävedalen

Sadhana betyder practice (övning). Sadhaka är en som praktiserar yoga hängivet och tålmodigt. Under denna kurs kommer du fördjupa dina kunskaper i de yogaställningar som du tidigare gjort på nybörjarkursen och det kommer att kompletteras med fler utmanande ställningar och andningsövningar (Pranayama). Här kommer att du få inspiration och möta utmaningar som får dig att lära känna dig själv bättre, både kroppsligt och sinnligt. Patanjalis Yoga Sutras; Sadhana pada kommer vi att utgå ifrån ur den filosofiska aspekten i yoga, vilket är en värdefull hjälp på vägen till en regelbunden och spirituellt yoga övning.

Du kommer att skapa balans i kroppens energisystem. Kroppen blir starkare, smidigare och du får ett inre lugn med ökad koncentration. Vi fokuserar på kroppens linjering och positionerna synkroniseras med andningen för att öka energin i kroppen. Du kommer att bli sedd och korrigerad och du ges möjlighet att utvecklas i din egen takt.

## Obs!

Det här är en fortsättningskurs så du bör ha gått nybörjarkursen eller utövat någon form av yoga tidigare. Du utgår alltid från dina egna förutsättningar och alla övningar anpassas individuellt.

**Pris:** 1gång i veckan 3150kr (2520kr medlem Djurens rätt). 2gångar i veckan 6200kr (4960kr medlem Djurens rätt). Missade tillfällen kan alltid tas igen på någon av de andra klasserna.

Du kan också välja att köpa ett 10 kort, se på hemsidan, samadhiyogayama.com för priser.

Anmäl dig genom att maila [patricia@samadhiyogayama.com](mailto:patricia@samadhiyogayama.com) eller ring/smsa 0735255547.

Ange ditt namn och vilken kurs du anmäler dig till. Du får en bekräftelse på din anmälan.

Tapah svadhyaya Isvarapranidhani kriyayogah

“Burning zeal in practice, self study, study of scriptures and surrender to the Absolute are the acts of yoga.” -2.1 The Yoga Sutras of Patanjali

*Namaste*

# *Relax & Renew*

Datum: Måndagar 18/1-16/5 2016

Tid: 18.00-20.00

Plats: SamadhiYogaYama Göreborgsvägen 45 Sävedalen

En terapeutisk yogaform för djup återhämtning och vila

**Restorative yoga** (återuppbyggande yoga) har som syfte att läka kroppen från stress, sjukdom och eventuella skador. Kroppen placeras i olika vilopositioner som anpassas efter individen och där vi stannar i mellan 5-20 minuter i varje position. Under denna långa tid ökar cirkulationen i kroppen som ger kroppen kraften att kunna påbörja en läkeprocess. Allt från oro, trötthet, spänningar, skador och livsomställningar börjar succesivt att läka. Vi arbetar med flödena i kroppen och kroppen stöttas upp av kuddar, bolsters, filter, band med mera för få en djupare avslappning. Vi går långsamt in i positionen så att vi uppnår en bekväm ställning.

Denna form av yoga passar alla som vill förebygga stress, eller behöver tid för återhämtning och läkning. Den balanserar energierna och stillar sinnet.

*'The body is my temple. Asanas are my prayer.'*

*B. K. S Iyengar*

**Pris:** 3150 Kr (2520kr medlem Djurens rätt) Missade tillfällen kan alltid tas igen på någon av de andra klasserna.

Du kan också välja att köpa ett 10 kort, se på hemsidan, [samadhiyogayama.com](http://samadhiyogayama.com) för priser.

Anmäl dig genom att maila [patricia@samadhiyogayama.com](mailto:patricia@samadhiyogayama.com) eller ring/smsa 0735255547.

Ange ditt namn och vilken kurs du anmäler dig till.

*Namaste*

# *Pranayama & Meditation*

Datum: Söndagar 17/1-22/5 2016

Tid: 7.30-8.30

Plats: SamadhiYogaYama Göteborgsvägen 45, Sävedalen

Kursens syfte är till för att öka livsenergin (prana) och att leva från hjärtat.

**Pranayama** är en andningsövning som kanaliserar och ökar vår prana (livsenergi) samtidigt som det stillar sinnet. Detta är en förberedelse inför meditationen.

Ordet pranayama betyder andningstekniker eller andningskontroll och ursprunget kommer från prana som betyder livsenergi, yama som betyder disciplin eller kontroll samt ayama som betyder utvidgning eller förlängning.

Andningen är länken mellan själen och kroppen vilket också är den fjärde grenen inom Patanjalis åttafaldiga väg.

**Meditation** Metta (kärleks/hjärt meditation) är det som vi kommer att lägga mest tid på och som också leder till insikt om ditt sanna jag (purusha) vilket leder till samadhi; upplyst och i förening med den universella energin. Du kan då leva från ditt hjärta, från kärlek istället för rädsla. Du blir klar i sinnet, sann i dig själv och strålar av glädje och kärlek.

Genom att du blir uppmärksam på den naturliga och spontana andningen följer en upplevelse av ökad närvaro. Uppmärksamhet på andningen leder också till frigörande av fysisk, mental och emotionell stress.

*You are love and love are you!*

**Pris:** Kostnadsfri/frivillig donation för dig som är medlem i Djurens rätt (ej medlem 40kr)

Anmäl dig genom att maila [patricia@samadhiyogayama.com](mailto:patricia@samadhiyogayama.com) eller ring/smsa 0735255547.

Har du kort eller går en kurs behöver du inte anmäla dig.

*"If you meditate in your heart, you will then melt into supreme consciousness"*

*-Vijnana bhairava tantra*

*Namaste*

# Yoga Kids

Datum: 24/1-27/3 2016

Plats: SamadhiYogaYama Göteborgsvägen 45, Sävedalen

Yoga i tidig ålder uppmuntrar självkänsla och kroppsmedvetenhet med en fysisk aktivitet som är utan tävling. Ökad samarbetsförmåga och medkänsla är en stor gåva.

Barn får enorma fördelar av yoga. Fysiskt, ökar det deras flexibilitet, styrka, koordination och kroppsmedvetenhet. Dessutom förbättrar deras koncentration och känsla av lugn och avkoppling.

Klasserna är små med fokus på roliga utmanande positioner kopplat till andningen. Solhålsningar, armbalansövningar och bakåtböjningar avslutas med lugnande framåtböjningar och djup avslappning. Barn älskar yoga när de får leka fram den och utmana sig själva. Klasserna är varierade och anpassas efter varje barns individuella förmåga.

När de sträcker som en hund, balanserar som en flamingo, andas som en kanin, eller står starka och högt som ett träd, gör de ett samband mellan makrokosmos av sin miljö och mikrokosmos av sina kroppar. Betydelsen av vördnad för allt liv och principen om ömsesidigt beroende blir uppenbar. Barn börjar förstå att vi alla är gjorda av samma "saker" Vi är bara i olika former.

Yoga är ett utmärkt komplement till annat idrottsutövande och gynnar dessutom inläringen i skolan.

De här är en fysisk form av yoga, fokus ligger på positioner, andning, blickfokus och att öka energin i kroppen. Yoga för barn är roligt, glädjefyllt och upplyftande ☺!

**Pris:** 1000kr (medlem Djurens rätt 800kr)

Anmäl dig genom att maila [patricia@samadhiyogayama.com](mailto:patricia@samadhiyogayama.com) eller ring/smsa 0735255547.

Ange ditt namn och vilken kurs du anmäler dig till.

Namaste

