

## Nyhetsbrev nr. 61



### Redaktören talar

Hari Om!

2018 bjuder på ett innehållsrikt program på kursgården i Hälsingland och därför vill vi visa vad som står på menyn i detta nyhetsbrev. Många av oss har upptäckt hur berikande det är att få träffas och utbyta erfarenheter och idéer kring det egna utövandet. Att gå yogans väg kan vara en ganska ensam och isolerad sysselsättning och vi kan därför regelbundet behöva möta andra yogisar på vägen och få både ny *information* och *inspiration*.

Med en önskan om ett glädjefyllt och inspirerande 2018!

Om Shanti,

Gopala

[Kursgårdsprogrammet 2018 - Anmälan](#)

---

### Ny två-årig yogalärodbildning

**27 april-4 maj**

Ny start av yogalärodbildning/fördjupade studier. Utbildningen sträcker sig över två år och

inkluderar 55 kursdagar på kursgården i Hälsingland och tre kursdagar i Gävle. Utbildningen är också till för dig som enbart har för avsikt att fördjupa dina kunskaper i yoga. Yogautbildningen omfattar traditionella yoga- och meditationstekniker, såsom de förts vidare av Swami Satyananda och Swami Niranjanananda.



**Kursledare:** Susanne Sadhana Mala Edenor, Umeå Yogaskola, Mattias Gopala Hagman, Gävle Yogaskola och Lena JayAtma Setterwall, Lavandula Yogaskola.

---

## SWAN - Redskap för ökad självkänedom



**10-13 maj**

SWAN är en meditativ process från Jnana Yoga som hjälper oss att förstå, acceptera och utveckla vår egen natur. SWAN är en akronym för "Strength" (styrkor), "Weakness" (svagheter), "Ambition" (ambition/begär) och "Need" (behov). SWAN-tekniken går ut på att observera och bevittna våra styrkor, svagheter, ambitioner/begär och våra behov på ett objektivt sätt och nå dess ursprung.

SWAN sadhana kan göras som en meditationsteknik, en skriftlig övning, under en retreat och som en daglig övning. SWAN tar oss från att träna yoga till att leva yoga.

*SWAN meditation (hamsa dhyana) aims at developing awareness of our state of being by taking us through a process of observation and awareness of the deeper ahamkara (ego) aspects of life. The true nature of ego is living with absolute awareness of actions and reactions. It is the realization of the positive aspects of ego which is the purpose and aim of SWAN meditation".*  
-Swami Niranjanananda

**Kursledare:** Susanne Sadhana Mala Edenor [Umeå Yogaskola](#) och Mattias Gopala Hagman [Gävle Yogaskola](#)

**Pris:** 2 700:-

---

## Det djupa lyssnandet

**7-20 maj**

Vi möter våren och oss själva med att stilla sinnet med yoga- och andningsövningar samt meditationer från Satyanandayoga. Vi utforskar tillsammans vad det är att lyssna: lyssna till naturen, till oss själva och till varandra. Hur kan yoga hjälpa till att fördjupa din receptivitet och förmåga att vara lyssnande?



Du behöver inte ha förkunskaper inom Satyanandayoga. Du kommer få lära känna grundläggande yogarörelser (asana), andningsövningar (pranayama), dupavslappning (yoga nidra) och meditationer.

**Kursledare:** Karin Linder yogalärare, led. psykolog, leg psykoterapeut, bildterapeut

**Pris:** 3 dagar, 1700:-.

**Anmälan:** [yogabykarinlinder@outlook.com](mailto:yogabykarinlinder@outlook.com)

---

## **Utvecklas med Asana med Swami Yogajyoti, Irland**



**6-9 juni**

Genom att arbeta med balanserade yogaprogram börjar vi uppleva de olika nivåer av medvetande som yoga leder oss till – fysiska, praniska, mentala/emotionella nivåer - så de förverkligas och inte bara förblir idéer eller teorier. Genom att börja denna resa med asana kommer vi att utveckla en klarare förståelse för relationen till

kropp, energi och sinne, och därifrån lära oss att bredda och fördjupa denna förståelse.

**Swami Yogajyoti** är en mycket uppskattad och älskad Satyananda Yogalärare. Hennes första möte med traditionen var 1988 genom Mandala Yoga Ashram i Wales. I mer än tolv år, från 1992 och framåt, levde och arbetade hon som sannyasin vid Bihar School of Yoga i Munger, Indien. Där utvecklade hon sina fina lärarkvaliteter och sin subtila visdom. 2005 återvände hon till Cork, Irland, där hon nu undervisar i yogaklasser och seminarier. Till denna retreat för hon med sig djup förståelse av övningarna och en sällsynt förmåga att vägleda utövaren till en inre plats.

[Läs mer och anmälan](#) (Lavandula Yogaskola)

**Tider:** 6 juni kl 15 - 9 juni kl 14 (efter lunch)

**Kursledare:** Swami Yogajyoiti från Irland

**Pris:** 3000 SEK inkl. kost och logi

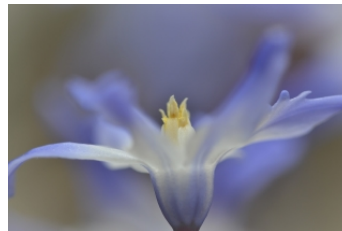
Kursen hålls på engelska

---

## Få syn på ditt inre själv - Antar Darshan

**25 juni-1 juli**

Under denna retreat lär du dig en meditationsteknik kallad Antar Darshan - Inre seende. Det är en teknik där du lär känna Hjärtats Rymd för att sedan bli medveten om de känslor och emotioner som uppstår i denna rymd. Varje dag upplever vi många olika känslor. En del så starka så de rubbar vår balans medan andra bara är som små krusningar på ytan. Genom den här tekniken kan du se hur dessa känslor påverkar dig och de val du gör i olika situationer. Du kan sedan medvetet välja att agera istället för att reagera. Tekniken kan bli ett verktyg för dig att skapa harmoni och balans i ditt känsloliv.



Hjärtats Rymd - Hridayakash är en upplevelse av en inre rymd där vi kommer i kontakt med vår inre visdom samt djupa känslor av frid och stillhet vilket i sin tur ger en inre upplevelse av fullständig vila.

**Kursledare:** [Lena JayAtma](#), Lavandula Yogaskola.

**Pris:** 5100 kr inkl. kost och logi

[Läs mer och anmäl dig här »](#) (Lavandula Yogaskolas hemsida öppnas i nytt fönster)

---

## Yoga och sång



**10-15 juli**

Välkommen till en retreat med mycket yoga och sång! Vi kommer att praktisera yoga morgon och eftermiddag, sång förmiddag och kväll. Vi sjunger bl.a. traditionella mantrasånger på sanskrit, svenska visor och afrikanska sånger. Musik från olika delar av världen.

Ingen sångvana behövs.

**Kursens innehåll:**

Asana/rörelser och positioner

Yoga nidra/djupavslappning

Pranayama/andningsövningar

Meditation

Röst- och sångövningar

Kirtan/mantrasång

Mouna/tystnad under delar av dagen

Karmayoga/praktiskt arbete såsom matlagning, trädgårdsarbete m.m.

Fri tid varje eftermiddag då man kan bada i någon av sjöarna, vandra i skogen eller bara njuta av sitta och läsa i den vackra trädgården.

**Tid:** Tisdag den 10 juli kl.15.00 - söndag den 15 juli efter lunch ca kl.14.00

**Pris:** 5 dagar, 4250:-, då ingår kurs, kost och boende i delat rum.

**Kursledare:** Ulrika Hedlund, och Marit Eneström. Ulrika Hedlund har undervisat i yoga i 20 år och leder Satyananda Yogacenter i Stockholm. Marit Eneström är rytmik- och sångpedagog samt musikterapeut. Hon driver "Musik-terapicentrum" i Stockholm och leder kören "World Music Choir".

**Vid frågor och anmälan kontakta:** Ulrika Hedlund, 070-830 02 30, [Stockholm Yogaskola](#)



## Guru Purnima

25-27 juli

Vi firar Guru Purnima i dagarna tre med havan, kirtan, mantra, trevligt sällskap och god mat.

**Självkostnadspris:** 600 kr inkl. mat och husrum

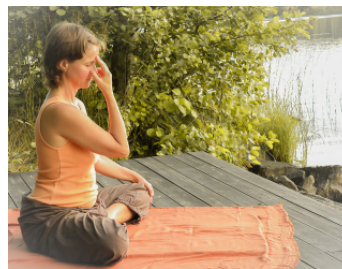
[Mer info & anmälan](#)

---

## Fördjupningskurs för yogalärare

## 27 juli-2 augusti

Du är inbjuden till en vecka där inspiration, fördjupning och vidareutbildning är ledorden. Denna retreat riktar sig till dig som redan är utbildad Satyananda Yoga lärare.



Swami Satyananda spred yoga i världen med hjälp av sina sannyasins under 50 år och Satyanandayoga finns nu över hela världen. Under World Yoga Convention 2013 meddelade Swami Niranjan att det yoga nu behöver är att bevaras, stärkas och hållas samman. Som ett led i detta håller vi denna fördjupningskurs för att du ska få möjlighet att både fördjupa dig i Satyananda Yoga och inspireras av dina kollegor och yogavänner runt om i landet.

Det egna praktiserandet och fördjupningen är viktigt för en yogalärare. Genom det kommer kunskapen (vidya) att naturligt förmedlas till de omkring dig.

För dig som är aktiv lärare finns ett begränsat antal tillfällen att få hålla i något pass för att sedan få feedback från gruppen. Det är en mycket bra möjlighet att utvecklas som lärare. Både aktiva och inaktiva yogalärare är välkomna.

Kursens innehåll:

- Asana, pranayama, yoga nidra & meditation
- Nadi Shodana med både kumbhaka (andningsuppehåll) och bandhas (lås).
- Kirtan
- Mouna varje samt några dagar i full tystnad
- Diskussioner och reflektioner
- Föreläsningar
- Karmayoga
- Fri tid

**Kursledare:** Mattias Gopala Hagman, Gävle Yogaskola och Lena JayAtma Setterwall, Lavandula Yogaskola

**Pris:** 4 900:- (500:- rabatt för SYS-medlemmar)

**Tid:** Kursen börjar på kvällen den 27 juli med firandet av Guru Purnima och slutar efter lunch den 2 augusti

[Läs mer och anmälan](#)

---

## Tantrisk meditation och tystnad



**23-26 aug**

Du får under denna retreat möjlighet att gå djupare i ditt meditationsutövande med hjälp av valda meditationer från den tantriska traditionen. Meditationerna under helgen

betonar vikten av "Spaciousness", dvs en subjektiv upplevelse av rymd. Hela retreaten praktiseras under tystnad.

*"In Sanskrit, the word for spaciousness is shoonyata. It means the sense of space or a feeling of space in any given moment. It is more of an inner quality than an outer reality. Not only does it rest the mind, but it gives perspective to what we are doing. And it reminds us, regularly, that the basis for all "things" and "actions" - in fact, everything that is so important in our life - is underlying spaciousness.*

*Spaciousness allows us to get in touch with the timeless element in everything. With time and practice it transforms our daily life. For one thing, we are much less stressed, even if we are loaded with work. It can be done. And this spaciousness is the stepping stone, or the launching pad, to a deeper perception and understanding of life"*

- Swami Nishchalananda

#### **Kursledare:**

Susanne Sadhana Mala Edenor, 070-628 26 55, [Umeå Yogaskola](#) och Mattias Gopala Hagman, 072-573 51 08, [Gävle Yogaskola](#)

**Pris:** 2 900:-

---

**Kursgårdsprogrammet 2018 - Anmälan**

## **35-årsfest i Stockholm 2018!**

Boka in detta datum till nästa år redan nu: 29 september. Då kommer vi nämligen att fira att Stockholmscentret firar 35 år med pompa och ståt, Kirtan, föreläsningar, prova-på, gäststartitser etc. Mer information kommer till nästa nyhetsbrev.



## Är du aktiv yogalärare?

Vill du som är aktiv Satyananda yogalärare synas på hemsidan för Satyananda Yoga Sverige?

Till en kostnad på SEK 500.-/kalenderår kan du få ditt företags namn, telefonnummer, och länkad mejladress publicerad på SYS hemsida. Detta anmäls till Nirvi/JayAtma och betalning sker till Satyananda Yoga Sverige - Bg. 5058-1974.

**Satyananda Yoga Sverige**

SHARE

TWEET

FORWARD