

# Satyananda Yoga Sverige

## Nyhetsbrev nr. 64



### Innehåll

- Redaktören talar
- Årsmötet 23 mars i Gävle
- Kursgårdens program

---

### Redaktören talar

Som några av er vet så har det skett förändringar i styrelsens sammansättning efter årsmötet 23 mars i Gävle. Jag har avgått som ordförande och lämnat mitt arbete i styrelsen. Gopala har blivit vald till ny ordförande. Karmaroola i Uppsala har också lämnat sitt arbete i styrelsen och istället har Savita valts in som ledamot. Jag vill passa på att tacka

Karmaroota och Anandaroota för alla år som ni varit med i styrelsen och arbetat för Satyananda Yoga i Sverige. Stort TACK!

Jag vill också passa på att tacka er medlemmar för det förtroende ni gett mig genom att välja mig som ordförande i SYS. Det blev 8 år och de åren har varit utvecklande och givande. Jag har många gånger utmanats vilket har fått mig att växa. Nu är det dock dags för mig att ägna tid åt andra saker. En av dessa är att jag tar över efter Gopala och ordnar med nyhetsbrevet.

En annan sak är att jag vill ägna mig mer åt är att knyta kontakter mellan Satyananda Yoga i Sverige och övriga Satyananda Yoga-familjen i andra delar av Europa och världen. Jag har planer på att fortsätta bjuda in erfarna Satyananda Yogalärare från vår stora yogafamilj och i juni är Swami Vedantananda i Gässlingsbo för att hålla i en IST - vidareutbildning för Satyananda Yogalärare. 2020 kommer Swami Omgyanam från Serbien hit och håller i ett yogaseminarium 11-14 juni på temat "*Karma, bhakti and jnana yoga in Bhagavad Gita*". Boka upp datumet redan nu.

Jag hoppas vi ses på kursgården i sommar. Jag som bor i södra delen av Sverige tänker ofta att "oh nej, ska jag åka hela vägen till Gässlingsbo nu igen." Men när jag väl är där så ångrar jag mig aldrig. Det är en fantastisk plats som Swamis Omananda och Nirvi byggt upp för oss. Det är också en sak jag känner mig tacksam över - att Gässlingsbo finns.

Då får vi se hur jag klarar nästa utmaning - nyhetsbrevet :)

Nu ser vi fram emot grönskan och jag hoppas vi ses i sommar.

Om Shanti

JayAtma

---

## Årsmötet - 23 mars 2019

Årsmötet inleddes med en kirtan. Därefter gick vi igenom alla punkter som ska ingå i ett årsmöte i en ideell förening.

JayAtma berättade sedan om det andra kapitlet i Satyananda Yogans historia så som Swami Niranjan presenterat det de senaste åren efter World Yoga Convention 2013. Vi hörde också röster från representanter för SYS som var på Yoga Symposiet i oktober 2018.

Gopala pratade om Yoga Nidra, den fantastiska tekniken som vi har i



Satyananda Yoga och som vi kan diskutera kring i oändlighet. Vi lyssnade också på Swami Maitreyi där hon leder den yoga nidra som de numera använder sig av på Bihar School of Yoga. Den kan du lyssna på i Satyam Yoga Prasad appen.

Så avslutade vi med kirtan.

Det var väldigt trevligt att träffas som vanligt.

Nu ser vi fram emot kursgårdens kurser.

Protokollet från mötet kommer att skickas ut till alla medlemmar så snart alla påskrifter är på pappret.

/JayAtma

---

## Kursgårdsprogrammet 2019

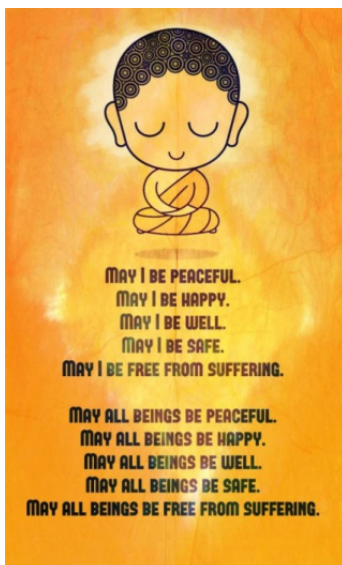
---

### Fördjupade studier & Yogaläroarutbildning

28 april-5 maj

Endast för deltagare i yogaläroarutbildningen.

[Mer info](#)



### Yoga Retreat: Tema Maitri - välvilja

Under denna retreat kommer vi att fokusera på Matri, välvilja, som är ett av de fyra viktiga förhållningssätten som Patanjali beskriver i Yoga Sutras. Med hjälp av föreläsningar och meditationer utforskar vi de mer praktiskt tillämpbara sidorna av begreppet.

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

[Yogaskola](#)

**Pris:** 2 800:-

[Mer info](#)

---

## Swami Vedantananda till kursgården 6-9 juni

### IST: Teaching and Planning with Creativity & Practical Swadhyaya

Vidareutbildning för Satyananda Yogalärare.

Ur kursens innehåll:

- Undervisningsmetodik
- Kreativ planering av klasser och kurser över terminerna, helgkurser, seminarier, etc.
- De olika stegen i Yoga Nidra
- Praktisk Swadhyaya

Kursen hålls på engelska.

**Tider:** Torsdag 6 juni kl 15 – söndag 9 juni kl 14

**Plats:** Satyananda Yoga kursgård, Bollnäs

**Pris:** 3600 kr inkl. kost & logi - 500 kr rabatt för medlemmar i SYS

[Mer info & anmälan](#)

---

## Yoga Retreat

Endast för deltagare till Fördjupningskursen "Leva Yoga"

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

[Yogaskola](#)

[Mer info](#)

---



**Yoga Retreat - Swadhyaya - medveten uppmärksamhet**



## 24-30 juni

Swadhyaya är en niyama, vilket är en personlig observation för att få sinnet fridfullt i förberedelse inför meditation. Niyama är det andra steget, av åtta, i Patanjalis rajayoga. I lexikonet står det: swadhyaya är kontinuerlig medveten uppmärksamhet på vad man gör. Med hjälp av swadhyaya kan yoga bli ett sätt att

leva.

Med olika tekniker kommer du under denna vecka att utforska dig själv för att öka din förståelse för hur du kan leva i ett harmoniskt och balanserat förhållande med dig själv och omgivningen. Du får praktiska verktyg med dig hem som du kan använda dig av i vardagen.

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

**Pris:** 5 200 kr

[Mer info](#)

---

## Song of the Heart - Exploring bhakti

1-6 juli

Song of the Heart: Exploring Bhakti

Love and compassion are innate; they only need to be given the opportunity for expression. Song of the Heart focuses on the Heart Centre as a way of deepening our meditation practice.

**Kursledare:** Rajesh David & Karin Linder

**Pris:** 4500 kr

**Tider:** 1 juli kl 16 - 6 juli kl 12.30

[Mer info](#)

---



## Yoga och Sång

21-26 juli



En yogakurs där vi även utforskar rösten genom olika ljudande övningar och sång. Ingen tidigare sångvana behövs.

**Kursledare:** Marit Eneström/sång och Ulrika Hedlund/yoga.

[Mer info](#)

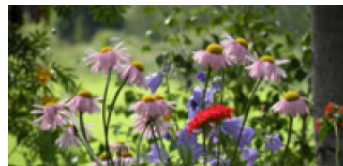
---

## Fördjupade studier & Yogaläraryt utbildning

27 juli-10 augusti

Endast för deltagare i yogaläraryt utbildningen.

[Mer info](#)



## Fördjupningskurs för yogalärare - Tema Kaya Sthairyam

29 augusti- 1 september

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

På en kurs som denna får du möjlighet att både fördjupa dig i Satyananda Yoga och inspireras av kollegor och yogavänner runt om i landet. Teknikerna vi använder är inte nya, men vi går djupare i dem. Genom att vi själva förstår och har erfarenhet av vad teknikerna kan ge så kan vi också bättre förmedla till andra.

Denna retreat riktar sig till dig som redan är utbildad Satyananda Yogalärare. Både aktiva och inaktiva lärare är välkomna.

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

**Pris:** 2 600:-

**Tid:** Torsdag 29 augusti kl 17- söndag 1 september kl 14

[Mer info](#)

---

## Fördjupade studier & Yogalärarutbildning

20-27 september

Endast för deltagare i yogalärarutbildningen.

[Mer info](#)



**Kursgårdsprogrammet 2019 - Anmälan**

---

## Följ oss på Facebook!

Om du inte redan gör det, gå in på länken nedan och följ Satyananda Yoga Sverige på Facebook där vi delar evenemang, citat från Swami Satyananda och Swami Niranjan etc.



---

## Medlemskap i SYS

Medlemsavgift för 2019 är 250 kr och betalas till 5058-1974. För att bli medlem i SYS behöver du ha genomgått, eller går just nu, lärarutbildningen på Satyananda Yoga kursgård eller annan av styrelsen godkänd utbildning. Vid frågor kontakta styrelsen.

E-post: [info@yogasverige.se](mailto:info@yogasverige.se)

---

## Är du aktiv yogalärare och medlem i SYS?

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**

[info@yogasverige.se](mailto:info@yogasverige.se)

[www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se)

SHARE

TWEET

FORWARD