



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 66



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Fortsatt inspiration
- Ett tips! - Fördjupning för yogalärare
- Sn Savita berättar om Hatha Yoga Yatra 1
- Swami Maitreyi i Sverige nästa år
- Om Guru Purnima
- Navaratri 4-6 oktober
- Kursprogrammet 2020 på Bihar School of Yoga
- Brev från Bihar School of Yoga
- Yogic Studies i Ungern ny kurs startar 2020

Hari Om!

I skrivande stund håller vi på att städa kursgården efter Fördjupningskursen för Yogalärare. Det har varit mycket givande dagar där vi fått möjlighet att umgås och dela med oss av våra erfarenheter från att undervisa och vi har inspirerats av

varandra. Jag känner mig uppfylld och tacksam över den fina gemenskap som finns bland oss lärare i SYS. Jag längtar redan till nästa år när Swami Maitreyi kommer att vara med mig och hålla den här kursen. Mer info längre ner. Jag tar tacksamt emot önskemål om vilka teman du vill se på dessa kurser i framtiden. Men det är inte i första hand temat som är det viktiga utan just att vi får träffas och diskutera med varandra. Det är redan möjligt att anmäla sig via SYS hemsida.

En av sakerna vi diskuterade i år var huruvida en yogalärare kan/bör/ska göra asanas och de andra momenten tillsammans med eleverna eller inte. Om en yogalärare ska blunda eller ha öppna ögon under yoga nidra och meditation. Åsikterna gick lite isär. Traditionellt är det så att i Satyananda Yoga utför inte yogaläraren övningarna tillsammans med eleverna. Läraren visar övningen där det behövs och är sedan närvarande med eleverna genom att endast ge instruktioner om hur de ska utföra den. Läraren har också öppna ögon mesta tiden under yoga nidra och meditation. För några upplevdes det som "det nya sättet att lära ut Satyananda Yoga". Andra berättade att de upplever det som mycket positivt att läraren är helt stilla när denne leder.

Varför väljer Satyananda Yogalärare att inte göra övningarna tillsammans med deltagarna? En viktig sak är att man som yogalärare inte i något moment är där för sin egen skull. Allt man gör under en klass är för eleverna. Det är för deras skull som läraren undervisar i yoga. Inte för att läraren själv ska få tid till sin egen sadhana. Tiden för vår egen sadhana är med oss själva. Jag glömmer aldrig den tillsägelse jag fick av Swami Omananda när jag en gång, efter förfrågan, erbjöd mig att leda Om-chanting och jag satte mig där framme på podiet främst för att jag ville få uppleva hur alla Om var riktade mot mig. Han uppfattade det och sa inför hela gruppen att en yogalärare aldrig håller i en meditation eller klass för sin egen skull. Det var bra att få höra.

Swami Anandananda från Italien berättade när han var på kursgården, hur han under en meditation han ledde i en klass där han blundande, kom djupt och fick en inre bild av hur han lagade till en tomatsås till pastan. Så när han skulle ge nästa instruktion löd den så här: "Finhacka löken och skär tomaterna i bitar."

En annan sak är att det kan bli tröttande att själv också göra övningarna samtidigt som man ska leda andra och hålla koll på att de hänger med, gör övningen på ett korrekt sätt och inte gör sig själva illa. Läraren är varken fullt ut i sitt eget utövande eller fullt ut med eleverna. Det blir varken sin egen sadhana eller att man är där med eleverna. Det splittrar och kan i längden trötta ut både fysiskt och mentalt.

Jag har de senaste åren mer och mer gått över till att helt och hållet bara sitta ner och undervisa. Behövs det visas en övning så gör jag det innan jag leder deltagarna in i den. Men jag märker att det behövs mindre än vad jag först trodde. Jag upplever

också att jag kan leda eleverna djupare in i övningarna och starkast tycker jag det är under yoga nidra och meditation där jag inte längre blundar alls. Jag upplever ett större djup och mer närvaro. Jag upplever också att jag har mer energi och blir mindre trött. Om du inte provat detta ännu så kanske du vill göra det en termin eller två och sen utvärdera hur du upplever skillnaden? Vore roligt att få höra andra som provat båda sätten berätta om hur det känns med de olika sätten, att utöva tillsammans med kursdeltagarna eller att endast ge instruktioner.

I somras under sommarkursen jag höll så fick jag positiv feedback från flera av deltagarna som var helt nya till Satyananda Yoga och kursgården. De tyckte att det var skönt att jag direkt märkte om de missade någon detalj i någon övning och då rättade till dem med instruktioner. De kände sig sedda och en av dem sa att det var skönt att hon inte behövde kika på mig samtidigt som hon skulle göra övningen för att veta hur till exempel foten skulle vinklas, eller var handen skulle vara. Eftersom jag ändå inte gjorde övningen och hon därför inte kunde se den, men också därför att när jag inte gör övningen måste instruktionerna vara exakta, så det var inte nödvändigt att titta. Och skulle det vara så att mina instruktioner inte är exakta så ser jag det och kan rätta till det som blir "fel".

Snart är säsongen över i Gässlingsbo. En vecka med lärarutbildningen kvarstår samt Navaratri 4-6 oktober som Sn Atmanivedan håller i.

De flesta av oss har startat höstkurserna och vi är upptagna igen på varsitt håll. Längtar efter nästa säsong då vi träffas igen.

Allt gott

Om Shanti

JayAtma

Fortsatt inspiration 2020

Här nedan några datum att boka in för nästa år, 2020. Det händer mycket framöver för vår fortsatta fördjupning i Satyananda Yoga.

11-14 juni – Swami Omgyanam från Serbien på kursgården – tema "Karma, Bhakti & Jnana from the Bhagavad Gita."

13-16 augusti – Fördjupning för Yogalärare – tema "Surya namaskar" - kursledare Swami Maitreyi & Sn JayAtma



28-31 maj – första European Satyananda Yoga Gathering – i Serbien. [Läs mer här](#)

5-17 April – Ny Yogic Studies 1 startar – i Ungern. Jag, JayAtma, har blivit tillfrågad att vara med i lärarteamet på Yogic Studies och kommer att vara där i april och vid andra tillfällen under nästa år som YS pågår. Mer info om YS i detta nyhetsbrev.

Dessutom kommer Swami Maitreyi hålla i flera kurser nästa år och åker gärna runt till skolor. Hon har skrivit längre om det i detta nummer.

Av Sita

Ett tips! - Fördjupning för yogalärare

Budskapet från Swami Niranjananda och Bihar School of Yoga i Indien är nu att vi yogalärare behöver fördjupa oss själva i yoga. I slutet av augusti höll så JayAtma

en kurs i Gässlingsbo för oss yogalärare med syftet just fördjupning. Att fördjupa sig i yoga behöver inte innebära en massa nya avancerade tekniker utan kan också vara att dyka djupare i förståelsen och upplevelsen av det enkla.

Bara att få komma till Gässlingsbo är en välsignelse i sig själv. Att träffa delar av yogafamiljen likaså. Platsen Gässlingsbo är verkligen en viktig komponent i kursen då ashramet är skapat för yoga och andas yoga. Jag blir så berörd varje gång jag är där och skickar tacksamma hälsningar till dom som startade allt. Vi var en inte alltför stor grupp denna gång vilket var väldigt positivt och bidrog till den känsla av lugn som infann sig (hos mig i alla fall).

De praktiska yogalektionerna varvades med föreläsningar, diskussioner och samtal i grupp. Två yogalärare höll var sin yoga nidra för oss andra och efteråt fick alla säga vad vi tyckte var bra och vad som var mindre bra. Vi diskuterade val av ord i en yoga nidra osv. Vi har såklart olika åsikter ibland men det ger ju fördjupade dimensioner och en djupare förståelse.

Apropå att återvända till och fördjupa oss i tekniker vi redan känner till. JayAtma undervisade oss i Kaya Stahiyram. Jag säger bara Wow!!! Eller kanske Oj!!!, som tydligen är det nya wow. Jag är van vid att Kaya Stahiyram kan inleda meditationen och vara i sisådär tio minuter. Nu höll vi på länge, flera mer noggranna rundor genom hela kroppen. Det skapade en stabilitet och stillhet jag sällan uppnår, eller ger mig tid till, på egen hand. En perfekt förberedelse för vidare meditation. Guld värt att få upptäcka.



Jag har ju bestämt mig för att försöka vara lite snäll mot naturen genom att bland annat inte åka till ashramet i Indien...på ett tag...men hjälp, det kommer att bli svårt. Ashramet "drar" och man känner att där händer det grejer som man vill vara en del av. Där kan man verkligen gå djupare i yoga. Men, på hemmaplan har vi alltså JayAtma och en kurs med henne ger otroligt mycket. Undervisning på hög nivå och direkt från källan.

Om Shanti

Sita/Ulrika



Av Sn Savita

Hatha Yoga Yatra 1 - kurs på Bihar School of Yoga (BSY), Munger, India

Det var spännande att åka på kurs till BSY i slutet av april när det är riktigt hett i Indien. Kursen varade en vecka och det dagliga schemat var väl strukturerat.

Vi var 69 deltagare från 13 olika länder och från Indien kom deltagare från 18 nationella stater. Vi var 34 kvinnor och 35 män i en ålder från 15 – 68 år.

Vi hade flera olika lärare och vi hade förmånen att få träffa Swami Niranjananda flera gånger per dag. Vår första satsang med honom var redan på morgonen kl 07.00. Kursen startade senare på kvällen. Då pratade han om olika personlighetstyper och vikten av att lära känna sin natur för att därifrån arbeta för utveckling. Att lära sig att inte ta saker personligt utan lära sig bli den som observerar och hämtar svaren inifrån, vilket yogan lär oss.

Vid välkomstintroduktionen på kvällen fick vi av Swamiji höra om Hatha yogans historia och han pratade också om Yoga Chakra – "The wheel of yoga".

Det är väldigt inspirerande att få höra Swamiji berätta om olika teman, jag känner mig varmt hedrad att få sitta och lyssna på honom som har en vishet efter långt praktiserande och en så stor kunskap om de gamla yogatraditionerna.

Vårt dagliga schema startade med frukost kl 06.00 och sedan Seva, vi städade vårt boende varje dag. Sedan hade vi lite olika lärare under dagen. Kl 08.30 fortsatte vi med Yoga studies ur Yoga Chakra 1 och sjöng mantras så klart. Från 09.30 – 11.15 hade vi Swamiji som lärare i Asanas och Pranayama. Han började med att säga att

han inte tyckte vi skulle vara som lärare och elever utan mer som vänner, vilket gjorde att det blev en väldigt avslappnad atmosfär i rummet. Vi hade så roligt. Han har mycket humor så mycket skratt klingade i rummet.

Sedan blev det lunch och vila, vilket behövdes i värmen. Det var ändå hyfsat svalt i rummen, vi hade fläkten på hela tiden. Kl 14.30 började vi igen och hade Pratyahara klass med Yoga nidra och Kaya Sthairyam och ytterligare en ny lärare. Direkt därefter hade vi Satsang med Swamiji med varierande tema och anekdoter ur det egna livet, alltid lika inspirerande.

På kvällarna avslutade vi oftast med att sitta framför den vackra glasgrottan "Chhaya Samadhi" för att sjunga sånger. Vissa kvällar sjöng vi Kirtan vid den vackra amfiteatern.

Näst sista kursdagen var det dags för utrensning, Laghoo Shankhaprakshalana (den kortare varianten). Det blev lite speciellt att stå utomhus med 68 andra personer och utföra detta. Ett bra stöd när saltvattnet skulle ner i magen. Efter detta var det fullt program igen, så det var inte riktigt som i Sverige när man får vila efteråt.

Sammanfattningsvis så var det här en spännande upplevelse att få kunskap direkt från källan, från Swamiji och hans sannyasins. Roligt att få träffa människor med samma intresse från så många olika länder, det blev en extra positiv dimension under vistelsen. Har många fina minnen från samtal under veckan. Värmen klarade jag också av hyfsat bra, det blev lite överbelastat i slutet, men inte avskräckande. Sista dagen fick vi alla samma sadhana som nu ska praktiseras under kommande år. Jag kommer ansöka om Hatha Yoga Yatra 2 inför nästa år.

Jag rekommenderar varmt 😊 att åka till Munger och gå kurs där, det blir annorlunda och man får med sig nya perspektiv på kunskap, energi och lärdomar som är svåra att få någon annanstans.

Om shanti med soliga hälsningar från Savita

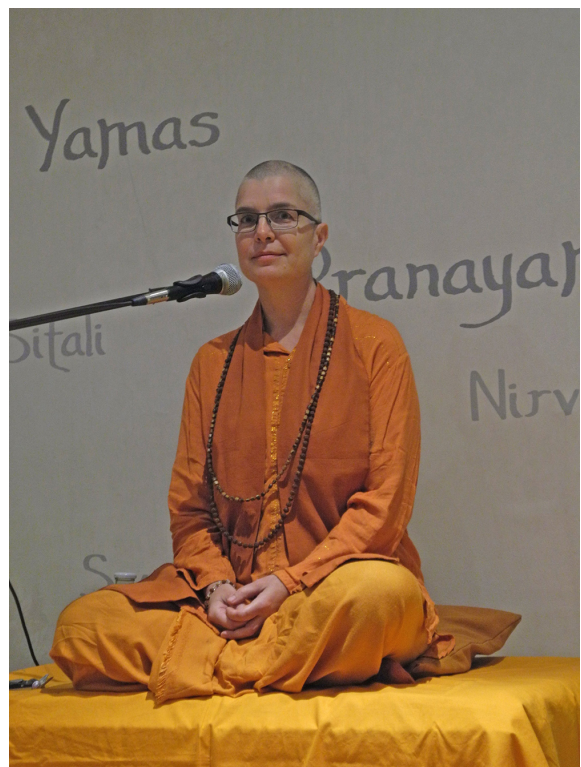
Swami Maitreyi

Hari Om kära Satyananda Yoga vänner.

Swami Maitreyi i Sverige 2020

Jag vill passa på att tacka Gopala,
Sadhanamala, Jayatma, Sita och Susanna
på Yogaskolorna i Gävle, Umeå,

Katrineholm, Stockholm och Uppsala för att ni har bjudit in mig att hålla föredrag och workshops under den tid som jag har varit i Sverige i år. Och tack till alla er som har kommit. För mig har det varit oerhört roligt och inspirerande att få återknyta kontakten med er, att få se era fantastiskt fina yogaskolor och att träffa nya elever och lärare. Jag ser framemot att få fortsätta våra inspirerande möten nästa år. Jag kommer att åka till Indien och Bihar School of Yoga den 12 augusti och kommer tillbaka till Sverige i februari 2020 med ny inspiration. I år hade vi fokus på Yoga i vardagen och Pratyahara och i Gävle hade vi också Yogans



historia. De ämnen som jag skulle vilja fördjupa nästa år är; **Hridayakash Dharana** - hjärtats meditation, att komma i kontakt med våra djupt liggande känslor, att lära oss att hantera de svåra känslorna och plocka fram och uttrycka de ljusa, lätta, positiva och glädjefyllda. **Mantra, yantra och havan** - att fördjupa vår förståelse och upplevelse av mantra genom teori, meditation, mantra repetition, chanting och kirtan. Och för de som är intresserade och vill lära sig att göra havan, eld-ceremoni, i grupp på yogaskolorna eller enklare variant hemma. Jag har också tänkt om det finns intresse att hålla föredrag om hur det är **att leva i ett ashram** och mina erfarenheter och vad det innebär att leva sannyas. Personligen tycker jag också att det är viktigt att fortsätta att hålla föredrag om **Yogans historia** eftersom det finns så många olika skolor och traditioner idag och det är inte lätt att veta var vi har våra rötter och hur yogan har växt fram till var vi är idag.

Jag hoppas att ni alla får en bra höst och vinter tills vi ses igen. Och jag ser framemot att se några av er i Indien under hösten och vintern.

Eftersom jag är i Indien under hösten kommer Nirvi koordinera kurserna och föredragen på Yogaskolorna. Är du intresserad av att arrangera något på din skola eller där du bor, du behöver inte ha ett yogacenter för att arrangera, så hör av dig till Nirvi på nirvi108@outlook.com

Jag önskar er allt väl.

Om shanti,

Swami Maitreyi



Av Swami Maitreyi

Guru Poornima

Vi har precis firat en fantastiskt fin och inspirerande Guru Poornima dag i Katrineholm ordnat av Jayatma. Vi firade som vi traditionellt firar i våra ashram i

Indien med Gurumantras, havan och kirtan. För mig var det så fint att uppleva att firandet av Guru Poornima är universellt, oavsett var vi är eller hur många vi är, så är vi alla sammanlänkade till vår yttre och inre Guru, till ljuset, sanningen, glädjen och existensen, *Sat-chit-ananda*, genom den inspiration som vi får på Guru Poornima. Jag skulle vilja dela med mig av den text som vi läste, *Sayings of a Paramahansa, Satsang of Swami Satyananda*.

“Just as people around the world observe All Saints Day or All Souls Day in India on Guru Poornima we celebrate All Gurus Day. Poornima is the full moon which represents the highest point of realization, when the light shines in absolute and utter darkness. Guru is the one who shines like the full moon on a dark night. Therefore, once a year, on the full moon of July, we get together and celebrate Guru Poornima and re-dedicate everything to guru.

We observe Guru Poornima each year in order to remind ourselves of our spiritual heritage and to re-establish our link with the higher forces that guide our evolution. Guru is the one who has completely transformed his consciousness. He lives in this world, but his spirit is always soaring in the highest dimension beyond space and time. Having completed his evolutionary cycle, there is nothing left for him to do but help raise the consciousness level of humanity.

The guru tradition is not a modern one; it is most ancient. Even before the advent of man, guru existed in the form of nature which guided the seasons, the plants and the animals. Prehistoric and stone age man had gurus; the animists, naturists and idolaters had gurus. Those who practised animal sacrifice, who believed in abstract gods, who wanted to learn magic, siddhis and witchcraft, had gurus. The guru tradition is not only confined to India. The Atlantis civilization had more gurus than any other civilization up to date. South America, Europe, Egypt, Mesopotamia, Tibet, China and Japan had gurus. Thousands of years ago there must have been Guru Poornima all over the world. The guru tradition is universal, but with so many wars and the ravages of time, it was gradually destroyed all over the world. No country was able to preserve it except India.

The guru-disciple relationship is surely one of the most significant aspects of human development. This relationship forms the basis of all cults, organizations and

institutions, whether spiritual or otherwise. When we think about the great cultures that have flourished in the past, as well as those in existence today, we realize that they too are based on this same vital relationship. All the traditions, arts and sciences have been handed down generation after generation from guru to disciple, master to apprentice, father to son.

The guru-disciple relationship is man's link with the higher faculties, the greater dimensions of his being. Without it, we would be hopelessly lost in the external world of diversities. It is only the saving grace of the gurus and masters which guides us back to the inner source from which all our higher potentials emanate. This is why the great teachers have always been regarded as the cornerstones of higher culture. Without their knowledge and inspiration, the traditions would not be enduring, the culture would not last.

In India we consider the gurus and rishis from ancient times right up to the present day as the light and strength of our cultural heritage. What they taught and wrote in the Vedas, Upanishads and Tantras was not an empty philosophy, but a complete science of living. They encouraged the people to strive to fulfil their lives with abstinence, self-control, inner vision and self-knowledge. These qualities have a powerful influence on the whole society. If all the people were to cultivate them, you can well imagine the heights to which such a culture would rise. Indeed, it would become a virtual Utopia.

Our gurus and rishis had in their minds the creation of exactly such a culture. After thousands of years of experimentation, they came up with a system by which every individual could re-orientate himself and push open the doors of his perception. This is the science of yoga. Just as the potter fires his clay pots to make them strong, so yoga provides heat treatment for the vulnerable mind. It tempers and makes it strong enough to bear the upheavals of life.

Although the gurus envisioned an evolved human race, and knew that such a culture had once flourished throughout the world, they were unable to effectively introduce yoga into the society of their times due to the adverse political situations. So they remained in isolation and preserved the knowledge of this system for the time when mankind would again be ready for it.

This was the situation that prevailed right up to the twentieth century when the Age of Aquarius finally dawned. In this period, the rulership of the kings and monarch's passed into the hands of the individual. As people were given more freedom to participate in the affairs of the community and state, they also began to assume more responsibility for their personal lives. At first, with the distribution of wealth and the coming of industrialization, people developed a more materialistic approach to life. But today this trend is rapidly reversing as more and more people become tired of

materialism and look to yoga for a solution to their problems and a better way of life. Now people are ready for yoga and the time is ripe for restoring the yogic culture. Many realized souls are now moving amongst the people and helping to make yoga more accessible by establishing yogashrams and centres around the world. Today we are witnessing the beginning of a great yogic renaissance. We are preparing for a gigantic leap forward in the evolution of mankind. Soon people everywhere will be practising yoga, and those who are not practising will at least know something about it. Guru Poornima will become an international festivity as men, women and children everywhere gather to dedicate themselves to the guru and to the coming of the yogic culture."

Navaratri Retreat 4-6 oktober

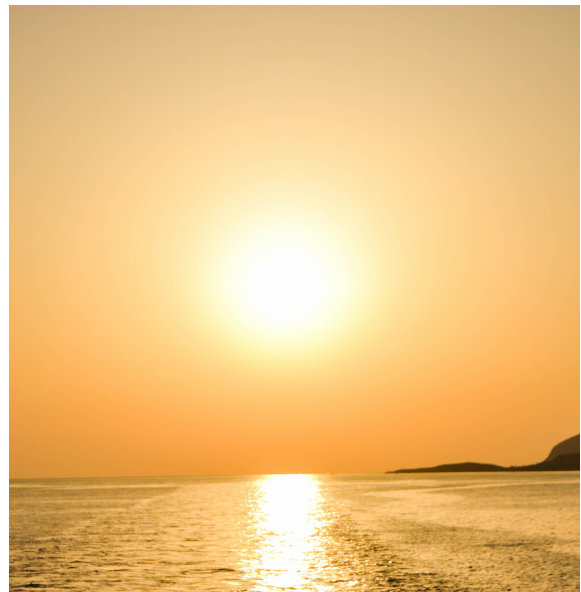
Navaratri betecknar en tid för stärkande av vår kontakt med den grundläggande kreativa kraft som enligt yoga finns i oss alla och i allt levande; shakti. Retreat är en möjlighet att dra sig tillbaka från det vardagliga livet och åtagandena och nära en annan aspekt av sig själv.

Tid: fredag 4 oktober kl 17 - söndag 6 oktober kl 14

Pris: 1800 kr inklusive kost och logi

Kursledare: Atmanivedan Amanda Parknäs

[Läs mer och anmälan](#)



Kursprogram på BSY 2020

March 14-20 [Hatha Yoga Yatra 1, 2](#)

April 13-19 [Raja Yoga Yatra 1, 2](#)

September 19-25 [Raja Yoga Yatra 1, 2](#)

October 1-30 [Progressive Yoga Vidya Training 1 \(English\)](#)

November 2-8 [Kriya Yoga Yatra 1, 2](#)

November 21-27 [Hatha Yoga Yatra 1, 2](#)

Jag, JayAtma, planerar idag att resa till BSY för Hatha Yoga Yatra 1 i 21-27 november 2020. Vill åka med så hör av dig så åker vi tillsammans som en grupp från Sverige.
e-post lena@yogakatrineholm.se

Brev från BSY angående initieringar

In 2019, Sannyasa Peeth has started 3 new sadhana trainings:

- Mantra Sadhana Satra
- Jignasu Sannyasa Sadhana
- Karma Sannyasa Sadhana

These trainings provide the opportunity for sincere and dedicated seekers and devotees to imbibe positive spiritual samskaras and gain exposure to the sadhana and lifestyle of sannyasa. Participants will have the opportunities to learn and understand the practices as an initiate, as well as to deepen the connection to one's own inspiration and spiritual awareness.

Diksha will no longer be given during programs such as Basant Panchami, Guru Poornima or Sri Lakshmi-Narayan Mahayajna. Instead, interested people should apply for the Sadhana Satra. Diksha will be given to sincere aspirants during the Sadhana Satra. Information about these Satras in 2020 are now available in the Sannyasa Peeth website: www.sannyasapeeth.net. Those who are interested in participating should send us the completed form by post or courier for processing at the earliest. The applications should be received well in advance of the Satra in order to be considered.

We look forward to welcoming you all to Sannayasa Peeth soon.

With best wishes,
Om Tat Sat

SYAE
Satyananda Yoga Academy Europe

YOGIC STUDIES 1

In Yogic Studies 1 students explore and experience key elements of the Satyananda Yoga system. The primary focus is to deepen awareness through personal experience and self-reflection. It is open to both beginners and longer-term practitioners who want to develop greater self-discipline and self-knowledge.

Components of the course

- Asana, Pranayama, Mudra and Shaktikarma
- History, Philosophy, Psychology of Yoga
- Yoga Nidra and Meditation
- Anatomy and Physiology
- Mantra and Kirtan
- Yogic Lifestyle
- Karma Yoga

Course structure
12-months course with two 12-day-residential and one 5-day-residential (between the residentials students commit to regular home practice and home study)

Tutors
Experienced International Satyananda Yoga teachers will conduct, monitor and assess the course.

The venue
Hungarian Yoga Association in Szolad, a quiet village near the beautiful lake Balaton, a 90-minute drive from Budapest airport (Hungary)

Closing date of application
15 January 2020

Further information and application: www.syae.eu

Yogic Studies in Europe 2020

The Yogic Studies System of the Satyananda Yoga Academy Europe (SYAE) is unparalleled in its approach and one of the most comprehensive yoga training courses available in the West. With great appreciation, we would like to inform you, that in 2020, Yogic Studies Courses will again be offered by SYAE.

About Yogic Studies

The yogic studies courses combine residential stays with several months of guided home practice. Students immerse themselves in a yogic routine

and integrate practices into their daily life to develop all aspects of their being and to witness the natural process of change that occurs with regular yoga practice.

Yogic Studies 1 is open to both beginners and longer-term practitioners who want to develop greater self-discipline and self-knowledge. Those completing the course will establish a firm foundation from which to continue their personal development through yoga. They will also be eligible to progress to further SYAE training courses.

Yogic Studies 1 is a one year course beginning with a 12-day in-depth residential that establishes the central concepts of hatha, raja and karma yoga, followed by two further residential sessions (12 days and 5 days). Further Information are available [here](#).

Residential Dates for Yogic Studies 1

Session 1: 05 - 17 April 2020

Session 2: 06 - 18 September 2020

Session 3: 28 March - 02 April 2021

Dates for Yogic Studies 2a are available [here](#).

Course Venue

Hungarian Yoga Association in Szolad, a quiet village near the beautiful Lake Balaton, a 90-minute drive from Budapest-Airport (Hungary).

Direction to the course venue is available [here](#).

Statements of past Yogic Studies Participants

I am so grateful for these days. I dived much deeper into yoga than I expected and learned so much more about yoga and myself. All the teachings have been on such a high level, all teachers have been very patient and kind with me. The residential days connected me even more with the tradition and I look forward to regular daily sadhana when back home.

Jyoti from Switzerland

The course met all my expectations concerning what yoga could provide me at the moment and how it could help me manage my life situation. Actually the program delivered more than I expected. Being surrounded by several teachers/swamis all the time allowed me to really «tune into yoga» and it gave me the security to go into deeper personal experiences.

Brigitte from Austria

The program was amazing! It was actually what I wished to have for a long time: Yoga from the beginning, but in a very deep way. Thank you!

Sn. Kriyachittam from Hungary

I found the course was a necessary step for all those who practice Satyananda Yoga and especially for any active instructor who teaches this yoga system and for anyone who wants to go deeper in detail and convey the true experience, meaning and benefits of Satyananda Yoga. It also worked as an important reminder of the line that our tradition follows, the depth and the wealth of knowledge and tools that it provides us with.

Sn. Jyotisagar from Greece

Medlemsskap 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

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.

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



Satyananda Yoga Sverige

info@yogasverige.se

Du får det här mejlet eftersom du är medlem i
Satyananda Yoga Sverige.

[Avsluta prenumerationen](#)