



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 78



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Message from Swami Niranjananda
- Nirvis story
- Det klassiska programmet
- 40-årsjubileum på Wiks Slott
- Tillskott i yogafamiljen
- Navaratri Sadhana

OBS!

Våra nyhetsbrev är långa, de bryts därför i de flesta e-postprogram. För att se hela nyhetsbrevet behöver du klicka på "Visa hela meddelandet" som kommer upp längst ner eller klicka på "view in browser" ovan till höger.

De finns också på hemsidan som en pdf på medlemsidan. Lösenord är: omshanti2022

Redaktören talar

Hari Om kära yogavänner

Just nu sitter jag i en stor sjuttiotalsvillan på tre plan, med inomhuspool och bastu, på Gotland och har en underbar utsikt över havet. Det blåser ganska hårda vindar och det kommer regnskurar ibland, men det är fantastiskt att sitta här och skriva lite och lyfta blicken då och då och se landskapet utanför. Tallar som svajar i vinden, vita gäss på havet och ibland något stort fartyg som går förbi.

Jag och Swami Maitreyi har yogakurs här och jag slås av hur fint och upplyftande det är att samlas på en vacker plats och utöva yoga tillsammans. Framförallt upplever jag att kirtan varje kväll ger väldigt mycket för oss allihop. Det är verkligen värdefullt att träffas, på riktigt. De här åren där vi tvingats lära oss att träffas online har varit bra. Jag tycker att det varit ett väldigt bra sätt att träffas på och jag har uppskattat det. Men nu när vi kan börja träffas i verkliga livet så känner jag hur värdefullt det är.

Jag missade tyvärr 40-årsjubileet på Wiks Slott där ni alla träffades så jag längtar fortfarande efter att få träffa er alla medlemmar. Om du också missade det så har Berit skrivit om festen i det här numret.

Snart är det Navaratri, 26 september-5 oktober, och vi kommer att återigen dela med oss av inspelad mantrasadhana. Lösenord till sidan hittar du längre ner i nyhetsbrevet och från den 25 september är sidan öppen att börja användas.

SYS har stöttat Tools for Inner Peace projekt med att lära ut yoga till flyktingar i Libanon, ni kanske minns det. Nu har de börjat utbilda lokala yogainstruktörer i Beirut för att arbetet ska bli mer lokalt förankrat och det blir hållbart under längre tid. Jag kommer att resa till Beirut den 25 oktober för att undervisa en av helgerna på den utbildningen. Det känns väldigt spännande och roligt och i nästa nummer får ni läsa mer om mina upplevelser där. Efter jag varit i Beirut reser jag till Bihar School of Yoga i Munger, Indien i tre månader för att göra seva och karmayoga. Nästa år, 2023, kommer man fira Swami Satyananda 100 år och det kommer vara olika event under året. Vi vet inte ännu hur programmet ser ut, men så snart vi vet kommer ni också att få veta.

Jag önskar dig en fin höst och vinter

Om Shanti

JayAtma

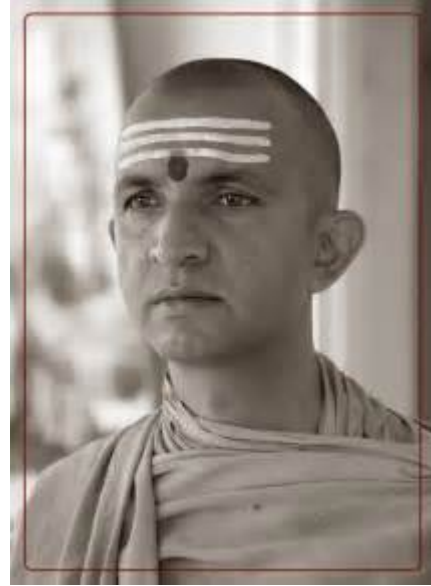
A Message from Guruji

Message from Swami Niranjanananda for the 40 years celebration of Satyananda Yoga Sweden with blessings and well-wishes for the continuation of the good work and gratefulness for all the hard and commendable work done by Swami Omananda and Swami Nirvikalpa and all the

teachers and followers of Satyananda Yoga in Sweden over the past 40 years.

Message of health, happiness and harmony

If you look around today then one of the most important need is acquisition of health. Health which is very much needed at physical level, psychological level and at emotional level leading to a harmonious and balanced human personality and behaviour. Happiness is another aspect that we seem to lack today in life due to the stress and the anxiety that surrounds us and happiness is also an important aspect that we need to connect with.



We have simply forgotten how to be happy. But

the seeds, and the buds, and the flower and the shrub of happiness is inside everyone. And in the same manner harmony. Harmony in our environment, harmony in our family, harmony in our society, in our community, in our nation and all around. So health, happiness and harmony are three things that I feel are important today to bring back our lives on track. And this is what the focus has to be now. From my understanding and from my perspective.

Ganga Darshan is making a program which I named Yoga outreach in times of distress, for health, happiness and harmony. And this program apart from what we can do at our level, in our place, at our location also encourages reaching out to our society. Picking up one area in our community and working to develop that area; whether it be adults or children or old-age care center, or hospital, or school, or any association, institution, wherever we can effectively contribute to the attainment of health, happiness and harmony. And in this way uplift our community. You should see which are the areas where you as a teacher or you as a group can go and effectively make a difference. And if we can effectively make a difference then it will bring happiness and comfort to these people. And that will be our achievement, that will be our accomplishment. It is with this focus that we have to now think about our contribution in this Yoga outreach program for the duration of 2023 and I believe that will be our offering, the true offering to Sri Swamiji during his centenary. To do something to which Swami Sivananda dedicated his life and to which Swami Satyananda dedicated his life. Let us bring the teaching from home to home and heart to heart. This is the slogan for next year.

From home to home and heart to heart.

Today's age does not demand enlightenment, today's age does not demand samadhi or realisation. Today's age demand that we as human beings become able to utilize all our human qualities in the best manner possible. To bring balance into our lives and around us. I give you the example of Buddha. We say Buddha became enlightened. But he did not start his journey with the purpose of acquiring or obtaining enlightenment. In fact he had no spiritual inclination at all. When he started his journey, he just wanted simple answer to the questions, what is suffering?, how to overcome suffering? And the whole journey of Buddha was based on eradicating pain and suffering from human life. And ultimately with the eradication of pain and suffering people attained the state of nirvana. Nirvana today can mean some spiritual attainment to people. But in reality the meaning of the word nirvana is to be free of suffering. So Buddha did not use a high philosophy or abstract or concept that were alien to people but he gave them

practical means that allowed people to objectively and subjectively experience the reduction of pain and suffering in their lives. And this is the need of today also. Most people seek an intervention to manage their health, their happiness and their harmony. Their body, their mind and their environment.

We need to look at the most effective ways to bring the wealth of knowledge that we have to the community so that we all can be happy, we all can be satisfied and we all can connect with hope and optimism for the future. And definitely the hope becomes stronger as the darkness increases. That something better will happen tomorrow. Let us use the tools that we have been given, yoga, to make something better for each one of us tomorrow.

Hari Om Tat Sat

Med anledning av Satyanandayogas 40 årsjubileum finns meddelandet från Swami Niranjanaada, ett inspelat meddelande från Swami Nishchalananda i Wales samt ett bildspel på [medlemssidan](#).

Lösenord: omshanti2022



Nirvis Stories

Berättelser från Yogasutra 4

Swami Nirvikalpananda Saraswati (17 år, svensk sannyasin-discipel till Swami Satyananda Saraswati)

Sutra 1:17-18

Samprajnata samadhi constitutes association respectively with reasoning, reflection, bliss and sense of individuality.

The other samadhi (asamprajnata) is preceded by a continued study of stopping the content of mind. In it the mind remains in the forms of traces.

Samprajnata samadhi utgör association med resonemang, reflektion, lycka och känsla av individualitet.

Den andra samadhi (asamprajnata) föregås av oavbrutet studerande av att stoppa sinnets innehåll. Sinnet förblir i den i form av spår

Kommentar till texten

En gång i tiden var det en liten flicka som hette Sadhaka. Hon bodde med sina föräldrar på en plats där många resenärer brukade passera, och ofta stannade de hemma hos hennes föräldrar över natten. De kom från när och fjärran, och Sadhaka älskade att sitta och lyssna på deras berättelser. För det mesta berättade de för henne om sina resor till främmande platser där de träffat främmande

människor och djur; hur de hade kämpat för sina liv medan de jagade efter skatter av guld och ädelstenar. Och Sadhaka lyssnade ivrigt på deras berättelser.

Men mest av allt älskade hon sagorna om det vackra landet Nirvikalpa. Hon frågade alltid resenärerna om de kunde berätta något om det, om de kunde några berättelser eller sagor. Och ofta gjorde de det, för Nirvikalpas land var så underbart, att tusentals och åter tusentals berättelser om det hade gått i arv och bevarats, även om vägen dit hade gått förlorad för länge sedan. Några resenärer berättade för henne om skönheten i naturen i kungariket. Det sades att blommorna och träden aldrig dog, utan blommade för evigt i en evig vår, att fåglarna aldrig slutade sjunga, för gudomlig glädje flödade alltid in i dem och den kom tillbaka ut ur deras strupar som sång. Drycken var gudomlig nektar från salighetens källa; maten var den underbaraste frukten från livets träd. Andra berättelser handlade om Shiva och Shakti, deras perfekta styre i Nirvikalpa, och om deras barn, medan andra handlade om människor som letade efter vägen till Nirvikalpa.

Alla dessa berättelser väckte en brinnande längtan i Sadhakas hjärta efter kungariket Nirvikalpa, och hon bestämde sig för att så fort hon var tillräckligt stor skulle hon resa ut för att söka efter den eviga glädjens land. Fram till dess frågade hon varje besökare som kom till hennes fars hus om Nirvikalpa; hade de varit där eller visste de vägen dit? Men oftast fick hon "nej" till svar; vägen till Nirvikalpa var bortglömd och förlorad i det förflutnas dimmor.

En dag besökte en gammal rishi deras hus. När kvällen kom bad Sadhaka honom berätta en historia om Nirvikalpa för henne. Nu var det så att denne rishi var en av de utvalda som hade varit i Nirvikalpas land, men han hade kommit tillbaka för att lära sina medmänniskor om vägen. Så, för att göra det lätt för Sadhaka att förstå, började han berätta för henne om landet hon längtade efter.

- Du förstår, sa han, Nirvikalpa är den vackraste delen av landet Samadhi. De kloka i det förflutna, som kände till sanningen, brukade dela landet Samadhi i två delar; Savikalpa och Nirvikalpa. Savikalpa är mycket vackert; du kommer att passera det på din resa till Nirvikalpa. Men innan du påbörjar din resa, är det nödvändigt att du har den gyllene nyckeln. Utan den kommer du inte att kunna gå långt, och du kan gå vilse.

- Men vad är den gyllene nyckeln? frågade Sadhaka. Var kan jag hitta den?

- Egentligen, sa rishin, kan den gyllene nyckeln vara nästan vad som helst. Du kan välja en vacker blomma, ett kors, en Shivalingam eller vilken symbol som helst du attraheras av, men det är bäst om du får den gyllene nyckeln från en guru i form av ett mantra.

- Är det möjligt för dig att ge mig den gyllene nyckeln? frågade Sadhaka blygt.

Rishin log.

- Ja, Sadhaka, jag ska ge dig den heligaste nyckeln som finns, Aums gyllene nyckel. Ha den alltid i åtanke under hela resan och var noga med att inte tappa den. Du bör aldrig, aldrig byta denna nyckel mot en annan; på samma sätt bör du aldrig visa den för någon. Nyckeln är bara helig så länge du håller den hemlig.

- Berätta mer om landet Samadhi, bad Sadhaka. Hur ser det ut i Savikalpa?

Rishin satt tyst en stund.

- Savikalpa Samadhi är väldigt vackert, sa han till slut. Det finns tre floder som heter Asamprajnata Samadhi som delar landet i fyra delar. Landet mellan floderna

kallas Samprajnata Samadhi. När du reser genom Samprajnata bör du ha din nyckel i åtanke hela tiden, men när du når Asamprajnatas flöde måste du ge din nyckel till färjemannen som tar dig över till andra sidan. I Samprajnata är du inte medveten om symbolen längre - du är inte medveten om någonting.

- Får jag tillbaka nyckeln när vi når andra sidan? frågade Sadhaka. Eller kommer jag att förlora den för alltid?

Rishin skakade på huvudet.

- Nej, du får tillbaka den. Men ofta när man försöker korsa Asamprajnata till nästa etapp av Samprajnata Samadhi, kommer en kraftig vind som gör det omöjligt att nå den andra stranden. Så från Asamprajnata Samadhi måste du återvända många gånger till den tidigare stranden, Samprajnata Samadh, innan du slutligen lyckas ta dig över till nästa strand. När du kommer dit kommer färjemannen att ge dig nyckeln tillbaka igen. Du kommer att få en trevlig resa genom nästa del av Samprajnata Samadhi, som du kommer att finna mycket vackrare än föregående land, för naturen i Samprajnata Samadhi blir vackrare och vackrare ju längre du kommer. Men kom ihåg nyckeln hela tiden, för ditt sinne måste ha något att vila på om du vill kunna njuta av resan.

- Vad händer sen när man når Nirvikalpa? frågade Sadhaka. Vad är skillnaden mellan Savikalpa och Nirvikalpa?

- Nirvikalpa Samadhi, sa rishin väldigt långsamt, är en plats som man inte kan förklara med ord. På gränsen mellan Savikalpa och Nirvikalpa finns ett bergspass. Där måste du lämna din nyckel hos vakten och du får den inte tillbaka. Detta är den sista punkten där du lämnar allt och går vidare. I Savikalpa blommar medvetandets frön, kallade samskaras; även i flodbäddarna i Asamprajnata finns fröet även om det är latent och inte bär blommor. Samskaras är egentligen ogräs. De stoppar gudsförverkligandets blomma från att växa. Huvudskillnaden mellan Savikalpa och Nirvikalpa är att i Nirvikalpa finns inte längre medvetandets frön, samskaras. Därför kan gudsförverkligandets eller det transcendentala medvetandets blomma växa, vilken är en helt annan växt än normalt medvetande. Det är så vackert i Nirvikalpa, att när man väl passerar gränsen känner man inte till något annat än skönhet och lycka. Men detta är ett tillstånd som det är omöjligt att prata eller läsa om; du måste hitta landet Nirvikalpa för att uppleva det själv.

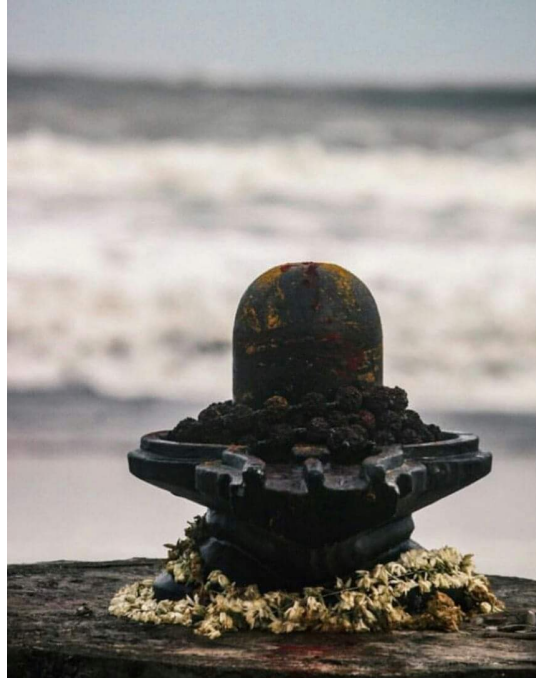
- Yoga Magazine juni 1977

Chinmayi

Det klassiska programmet

Det finns en serie asanas som brukar kallas för *Det klassiska programmet*. Andra namn på den här serien har också använts, t.ex. Rishikesh-serien. JayAtma presenterar programmet i sin bok *Satyananda Yoga, För ökad hälsa, välbefinnande, medveten närvaro och andlig mognad*. I boken utgörs programmet av nio asanas där man

efter inledande avslappning börjar med Sarvangasana (axelstående) och avslutar med Ardha matsyendrasana (halv ryggradsvridning). I boken beskrivs det klassiska programmet som heltäckande och välgörande där man kan välja att göra hela serien eller enstaka asanas, som även när de utförs var för sig har stort inflytande på kropp och sinne. Serien är även en av hörnstenarna i Sivanandayogans Hatha yoga-praktik. I Sivanandayoga börjar man oftast med huvudstående och avslutar med triangelställningen. Om man jämför de olika skolornas (Satyananda yoga och Sivananada yoga) program ser man vissa skillnader eller variationer, programmets grund lär dock vara en serie av nio till tolv asanas. Det som också är gemensamt är att man efter man utfört asanas utför någon form av sittande övning exempelvis pranayama.



Swami Swaroopananda som verkar inom Sivanandaorganisationen har vid ett tillfälle gett en fördjupande förklaring av den här serien övningar. Han blev uppmanad att förklara anledningen till att serien kom till och varför de asanas man gör kommer i en viss ordning. Hans svar var följande:

- Om jag svarar, låt oss hoppas det blir till hjälp för alla eftersom svaret är lite... anledningen är inte fysisk [...] Hatha yoga är inte en fysisk disciplin eller vad folk säger, att Hatha yoga är fysisk träning. Det är inte alls så. Hatha yoga är en väldigt omfattande yogisk vetenskap som till en början använder den fysiska kroppen och hjärnan för att nå det högsta stadiet av medvetande eller för att nå det vi kallar Raja yoga. Vi når det här målet genom att följa olika metoder, Hatha yoga inkluderat. Men yogiskt praktiserande har också det som kallas för positiva bieffekter och positiva bieffekter kan vara sådant som hälsa, sinnesro, fysiska krafter, mentala krafter, psykiska krafter, andliga krafter och så vidare. Så när vi talar om asanas har de många terapeutiska fördelar, många hälsomässiga fördelar och de har en djupgående effekt på den fysiska kroppen fastän syftet med dem inte precis är den fysiska kroppen.

Enligt det yoga lär följer asanas ordning [i det klassiska programmet] skapelsens utvecklingsförlopp. [...] Hatha yoga är en del av Tantra och i Tantraskrifterna finns en beskrivning av skapelsens ordning. Hur skapelsen gick till. Skapelsen utspelade sig i en väldigt specifik ordning och den här specifika ordningen är representerad av de sju huvudsakliga chakras belägna i Sushumna. Precis som embryot har en särskild utvecklingsprocess, de av er som har studerat anatomi och fysiologi och embryologi vet hur bebisen utvecklas i livmodern. Det finns en särskild sekvens, det som utvecklas först, det som utvecklas efter det och så vidare. På samma sätt finns det i skapelsen en särskild utvecklingssekvens som följer ordningen i vilken de sju huvudsakliga chakras manifesteras. Med andra ord: Sahasrara chakra, kronchakrat; sedan Ajna chakra, det tredje ögat; Vishuddhi chakra, halschakrat och så vidare. Det är även sagt i de tantriska skrifterna och i skrifterna om Hatha yoga att yoga asanas har sitt ursprung hos guden Shiva. Det är sagt att guden Shiva skapade alla universum genom att själv inta alla dessa asanas. Det är också sagt att guden Shiva känner till 8,400 000 asanas men efter att ha skapat alla universum, när det kom till människorna, tyckte Shiva att åttiofyra asanas som han

själv valt ut skulle komma att bli de mest fördelaktiga för människor. Av dessa åttiofyra valde Hatha yoga-mästare senare ut trettiotvå av dem och av dessa trettiotvå asanas sades sedan fjorton av dem vara viktigast. Av de fjorton sa sedan de stora Hatha yoga-mästarna att tolv var viktigast och av de tolv sa de att fyra var viktigast och av de fyra blev slutligen en asana betraktad som den viktigaste [...] Siddhasana, den perfekta asana enligt Hatha yogis, anses vara den viktigaste asana och de fyra asanas är de fyra huvudsakliga meditationsställningarna. Så om man tittar närmare på sekvensen [Det klassiska programmet] ser man att den följer guden Shivas skapelsesekvens och guden Shivas skapelsesekvens följer manifestationen av de sju huvudsakliga chakras som börjar vid Sahasrara och slutar vid Muladhara eller rotchakrat [...]

Vi börjar med Sirsasana, med huvudstående. Huvudstående påverkar toppen av huvudet. Toppen av huvudet motsvarar i astralkroppen det vi kallar för Sahasrara chakra, kronchakrat. Huvudstående stimulerar också de andra chakras belägna i huvudet, t.ex. Ajna chakra. Sedan gör vi axelstående, plogen och fisken. Dessa tre ställningar påverkar sköldkörteln vilken motsvarar Vishuddhi chakra, halschakrat. Så huvudstående påverkar kronchakrat och tredje ögat som är huvudets chakras. Sedan när vi gör axelstående påverkas sköldkörteln som motsvarar Vishuddhi vilket är halschakrat. Sedan när vi gör fisken påverkas thymuskörteln vilken motsvarar Anahata chakra eller hjärtchakrat. Efter det gör vi asanas som paschimottanasana, huvud till knä-ställningen, som påverkar manipura chakra, navelchakrat. Sedan när vi gör ställningar som kobran och gräshoppan påverkas området vid njurarna och binjurarna och det motsvarar swadhisthana chakra [...] och så när vi gör siddhasana [sittande ställning] påverkas muladhara chakra vilket är rotchakrat [...] Så kommer vi till den sista asana, Shavasana. Shavasana betyder död mans ställning och död mans ställning kommer att omvända ordningen. Det finns något som heter Pralayas ordning - ordningen för skapelsens upplösning. Skapelsens upplösning går i motsatt riktning, från botten till toppen. När du gör Shavasana i den avslutande avslappningen så drar du tillbaka kroppens medvetande med start längst ner och avslut längst upp. Detta är förloppet av tillbakadragandet av prana när en person dör, det är också förloppet för skapelsens upplösning under maha pralaya, under den stora upplösningen. Detta härstammar också från guden Shiva. Så i en asanasekvens går vi igenom processen av skapelse och upplösning vilket är en full cykel [...]

Det här är skapelsens ursprungliga utvecklingsprocess det är också det ursprungliga sättet för vilket prana eller livskraften flödar genom systemet och hur prana eller livskraften lämnar systemet. De följer samma sekvens. Så på en pranisk nivå är detta en korrekt ordningsföljd och på en fysisk nivå är det självklart också en korrekt ordningsföljd eftersom den fysiska kroppen följer pranas flödesordning eller livskraftens flöde. Så den här sekvensen har en djupgående effekt på den fysiska kroppen [...]

Berit Wallén

40 årsjubileum

Lördag 20:e augusti firade Satyananda yoga Sverige 40 år som förening. 60-



talet personer hade samlats på Wiks slott utanför Uppsala.

Dagen började med ösregn, så det första man fick göra var att flytta in den planerade yogaklassen inomhus. För övrigt flöt allt på som planerat. De som hade planerat festen - bl.a.

Helene/Savita, Daniela/Divyamurti, Susanna (Uppsala yogaskola) och

Mattias/Gopala, hade gjort ett fantastiskt bra jobb.

Vi hade nästan hela det vackra medeltidsslottet till vårt förfogande. Att gå runt från våning till våning och se det välbevarade slottet invändigt, var som att bli förflyttad till medeltiden. Inför första timmen med yoga alt. pranayama och meditation hälsade Helene/Savita oss alla välkomna till festen. Lena och Divyamurti ledde oss som valt pranayama och meditation. Susanna höll i yogan.

Efter den timmen hade vi en kort fikapaus innan vi samlades för yoga nidra som hölls av Laila Bloudau i riddarsalen. Sedan var det dags för lunch, och den serverades nere i källarvalvet, vilket gav en verklig känsla av att vara förflyttad tillbaka i tiden. Maten var planerad att vara helt vegetarisk, men ett misstag gjorde att vi fick både grönsakssoppa och fisksoppa att välja mellan. Inga problem, fisksoppan gick också åt!

Efter lunchen höll flera yogalärare tal och berättade om sin tid med Satyananda yoga, bl.a. Swami Maitreyi, Gopala, Divyamurti, Lena och Vamakepa. Naturligtvis nämndes både Swami Omananda och Swami Nirvikalpananda (Nirvi), som startade upp Satyananda yoga i Sverige och som vi har att tacka för att vi har föreningen. Det var nog flera av oss, som träffat dem/haft dem båda som lärare, som kände sig starkt berörda. Vi skulle haft med ett bildspel, men det tekniska ville inte samarbeta, så det fick vi vara utan. Som extra grädde på moset för alla som besökt Gässlingsbo under flera år, kom Brendan, Nirvis och Omanandas son, med sin fru Sara och lille son Gabriel, ca 9 månader. Att salen var full med folk och att många ville hälsa på dem, störde inte Gabriel. Han sken som ett litet solsken.

Klockan tre höll Gopala kirtan i riddarsalen tillsammans med Camilla och Malin som spelade olika sorters trummor. Vi var många som sjöng med och kirtan blev också mycket uppskattat. Efter kirtan hade vi en längre fika; en fikabuffé var uppdukad nere i källarvalvet med diverse godsaker. Som avslutning på festen hade man bjudit in tre musiker som höll konsert för oss uppe i riddarsalen; "The Surya Chandra Project", tre musiker med helt skilda bakgrunder förenas i en tolkning av svensk folkmusik i en fusion mellan tradition, klassisk västerländsk musik och klassisk indisk dito. Rajesh David, sång och harmonium, Suranjana Gosh, tablas och Siddhi Johan Sundt, sång och klassisk gitarr spelade för första gången tillsammans(!) Var och en har mångårig erfarenhet som musiker, och att få närvara i detta helt nya projekt var en upplevelse, som många tyckte uppskatta.

Frammot sextiden var festen slut. Då sken åter solen. Några entusiastiska "yogisar" passade på att ta ett dopp i den närbelägna Mälaren som avslutning på en mycket lyckad fest.



Tillskott i yogafamiljen

I våras fick Susanna en liten flicka,
Aurelia.



25 september - 4 oktober

Navatri Sadhana

Navaratri sadhana tar du del av på SYS hemsida under fliken "MER" i startsidans meny. Lösenord: *devi*.

FRÅGESPALT

Här har vi tänkt att vi svarar på frågor. I första hand kommer det vara Swami Maitreyi, Gopala & JayAtma eller någon ur redaktionen som svarar på frågorna. Om vi inte kan svara på dem så försöker vi hitta någon som kan. Om du har frågor så skicka dem till Gopala; info@gavleyogaskola.se eller JayAtma; lena@yogakatrineholm.se

Medlemssida på www.yogasverige.se

[Här](#) hittar du medlemssidan. Lösenordet är: omshanti2022
Där finns tidigare nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll och lite annat.

www.yogasverige.se

Mer

Medlemssida

Medlemsskap i SYS

Medlemsavgift för 2022 är 260 kr och faktura skickas ut i början på året. 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

Vill du bidra till nyhetsbrevets innehåll?

Vi vill gärna att fler medlemmar bidrar till nyhetsbrevets innehåll. Om du har en fråga du vill ställa eller något du vill ta upp för diskussion, en historia relaterad till yoga du vill berätta eller en erfarenhet du vill dela maila:

canellejoachim@gmail.com

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 hemsidesadress publicerad på SYS hemsida. Detta anmäls till JayAtma.

Vill du engagera dig i SYS?

Förslag på områden där du kan vara med och engagera dig är:

- administrativt arbete
- karmayoga på kursgården
- nyhetsbrevet
- hemsidan
- annat

Skriv till JayAtma på lena@yogakatrineholm.se och berätta

vad du vill vara med på så hör vi i styrelsen av oss när vi behöver hjälp.

TACK!

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
www.yogasverige.se

info@yogasverige.se

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

[Avsluta prenumerationen](#)

