



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 83 God Jul och Gott Nytt År!



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- En hälsning från våra ashram i Indien
- Umeå yogaskola
- Yoga som hjälpmedel vid psykisk ohälsa - Utdrag ur Ishas fördjupningsarbete
- Familjehem

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.

Redaktören talar

Kära yogavänner,

Julen närmar sig, den är här om bara några få dagar. Här i Umeå, där jag befinner mig, har det varit vinterlandskap sedan tidig november, vilket gör dessa mörka månader något ljusare och lättare. Inom Satyanadayoga-familjen fortsätter vi göra vårt bästa för att likt Lucia - och snön - sprida ljus och hopp genom yogan. I mörka tider, låt oss alla sprida ljus, och låt oss vara ljus.

Julen är en högtid som påminner oss om vikten att ta hand om nära och kära. Och för att kunna göra det behöver du börja med att ta hand om dig själv. Först när du har omfamnat dig själv med kärleksfull vänlighet, maitri, kan du sprida kärlek och välvilja till andra. För att öka och fördjupa dessa känslor inom dig kan du föreställa dig att hela du är omgiven av maitri; känn att du tar emot kärleksfull vänlighet och välvilja från alla riktningar när du andas in, och att du sänder ut välvilja, kärlek och tacksamhet i alla riktningar när du andas ut. Du kan också repetera tyst inom dig: *Må jag vara frisk och lycklig.*

Julen är också en tid då många kan känna sig ensamma, inte minst alla de som på grund av sjukdom inte har möjlighet att umgås eller delta i festligheterna. Till alla er som har det extra tufft just nu vill vi därför skicka en extra varm tanke, och rikta vår maitri: *Må du vara frisk och lycklig.* Maitri finns alltid där, maitri stödjer och stärker dig, och hjälper dig genom svårigheter.

Må alla levande varelser överallt vara lyckliga och fria, och låt våra handlingar bidra till lycka och frihet för alla - *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.*

Med önskan om en fridfull julhelg och ett hoppfullt och ljusst nytt år,

Aishwarya (Cecilia)

En hälsning från våra ashram i Indien.

Vi har precis avslutat Sat Chandi Maha Yajna som är början på avslutningen av Swami Satyanandas 100-års jubileum, som har varat hela året 2023. Efter det här följer Ananda Utsava (för Ganesha), Yoga Poornima då vi firar själva födelsedagen, samt Satyam Poornima i Munger.

Det har varit fantastiska dagar fyllda med kärlek, havan, mantra, prasad, satsang och god mat. Det har varit och är serve, love, give. Temat utvecklades till kärlek. Vi har öppnat för kärlek, ta emot kärlek, ge kärlek.

Våra älskade Swamijis, Swami Niranjan och Swami Satsangi pratar om vikten av kärlek och vänlighet, att väcka och utveckla de kvaliteterna i oss.

Vi har fått T-shirts med citat som "prepare for love with small acts of kindness" eller "Kindness is yoga in action". Vi har fått höra att seva är att sprida positivitet, vänlighet och kärlek. Det är inte att sopa golv eller hacka grönsaker i första hand. Vi kan alla göra seva genom att tänka gott om varandra och önska varandra det bästa. Och inte bara våra närmaste, utan alla, överallt.

"Live yoga from moment to moment."

Jag önskar er alla en kärleksfull och God Jul.

Namo Narayan
Hari Om Tat Sat
Jai Ho



Umeå Yogaskola under förändring

Umeå Yogaskola drevs under cirka 20 år av Susanne Sadhana Mala Edenor. De sista åren tog hon upp studier i logopedi samtidigt som hon fortsatte att ge kurser på yogaskolan. När hennes examen närmade sig fick vi som varit mest aktiva, antingen som lärare på egna kurser och workshops eller som vikarier, frågan om vi ville fortsätta driva yogaskolan när Sadhana Mala skulle lämna det praktiska arbetet. Vi var då en grupp på sex personer som initialt hade svårt att känna att det var möjligt att ta på sig det ansvar det skulle innebära, på grund av olika livsomständigheter som arbete och

hälsoproblem. Men ingen av oss ville heller att Umeå Yogaskola, och den klassiska yogan som vi representerar, skulle sluta ha sin givna plats i staden. På våren 2022 bestämde vi oss för att det ändå vore görbart utifrån våra förutsättningar att fortsätta driva yogaskolan, om vi gjorde det till ett gemensamt projekt där vi alla hjälptes åt, så att Sadhana Malas decennielånga insats inte skulle gå förlorad. Detta kändes som en fantastiskt rolig chans, men även som en utmaning: Hur skulle vi kunna "axla" Sadhana Malas roll - såsom den mycket erfarna och fantastiska yogaläraren och medmänniskan hon är? Efter diskussioner sinsemellan kom vi till slut fram till att vi inte kan vara någon annan än oss själva - och om vi är sanna mot oss själva så är det bra nog och tillräckligt för att kunna fortsätta driva yogaskolan.

Månaderna innan sommaren 2022 fick vi lägga mycket arbete på att ordna det praktiska. Vi behövde planera höstens kurser, och enas om vem som skulle ha vilken dag, tid och kurs/workshop. Som tur var gick det bra, fastän vi var sex olika viljor. Det mest akuta var dock att vi behövde en ny lokal, eftersom Sadhana Mala hade varit tvungen att säga upp sitt kontrakt innan vi var redo att ta över. Vi enades om att det bästa för oss vore att hyra in oss hos någon, och efter sondering av befintliga yogalokaler hyrde vi första året in oss i en studio mitt i stan. Vi trivdes bra, men när vi efter ett år skulle diskutera framtiden så beslöt sig ägaren att organisera om så att vi bara skulle få tillgång till två kvällslektioner per vecka. Detta skulle inte fungera för oss, så i våras började vi inom gruppen (som nu bestod av fem lärare) på nytt arbetet med att leta efter en ny lokal. Eftersom det inte fanns möjlighet för oss att hyra in oss någonstans så tittade vi på hyreslokaler som skulle fungera för oss i Umeå Yogaskola. Den första vi tittade på låg centralt i stan i KFUM:s hus. Den hade ett stort rum med ljusa väggar, fint ljusinsläpp och högt i tak som vi kände kunde passa bra som yogasal. När vi lämnade stället sa en av oss: -Den här blir det nog! Och mycket riktigt, så blev det. Intuitionen ledde oss rätt.

För att den nya lokalen skulle passa vår verksamhet behövdes en hel del arbetsinsatser och investeringar i material och utrustning. Att arbeta tillsammans

med praktiska uppgifter har svetsat oss samman på olika sätt. Oanade talanger och resurser bland oss har kommit till god användning. Det var fantastiskt att se hur lokalen växte fram: Gamla möbler och annan inredning vi inte haft användning för hemma, tillsammans med inköp av bland annat begagnade bänkar och kuddar, fick sin nya givna plats. Vi gjorde exempelvis ett lärarpodium av överblivet klickgolv och en gammal spikasäng - som sparats i ett garage i 30 års tid! Allt föll på plats och skapade tillsammans en välkomponerad helhet. En välvilligt inställd vaktmästare var också ovärderlig i att anpassa lokalen efter våra behov. Karmayogans principer, som vi lärt oss genom det praktiska arbetet bland annat på kursgården i Gässlingsbo, fanns där i grunden och var ett bra stöd under arbetet att iordningställa lokalen - ibland på ett mer omedvetet plan, ibland mera medvetet.

Hela den här processen har varit väldigt rolig och givande, men den har också inneburit en del utmaningar. Umeå Yogaskola har gått från att ha en tydlig verksamhetsledare och lärare, till att det praktiska arbetet numera drivs gemensamt av fem individer, tillika egenföretagare - som givetvis har olika ambitioner, visioner, viljor och förutsättningar. Detta har skapat behov av långa diskussioner, samarbeten och ett givande och tagande. Vi har alla, utan att detta har uttalats, haft en demokratisk inställning till processen - att allas röster ska få höras, att alla ska få vara med och bestämma och att alla ska bidra utifrån förmåga. Precis som i alla andra sådana processer har konflikter uppstått, även oss sinsemellan. Vi har försökt hålla högt i tak, så att alla får säga vad de tycker och känner, även om det kan upplevas som kritik, eftersom det är en grund för gemensam utveckling. Yogan har hjälpt oss mycket i detta; att kunna inta en vittnesattityd och att praktisera självobservation, svadyaya, och sanningsenlighet, satya, har varit ovärderligt för att förstå oss själva, hur vi reagerar och varför, och det har också gett oss möjlighet att uttrycka oss på ett direkt sätt.

Idag har vi en yogalokal som passar oss utmärkt och som vi har frihet att utforma precis som vi vill. Glädjande nog följde de flesta av våra deltagare med oss från den tillfälliga lokalen vi hyrde under ett år till vår nya Umeå Yogaskola. Många har gett uppmuntrande och positiva kommentarer om känslan och atmosfären i den nya lokalen. Det stämmer väl med vår upplevelse - att ha en lokal för bara oss, som vi själva har gjort till vår egen, har stor betydelse för både vår och deltagarnas trivsel. Eftersom vi är de enda hyresgästerna har vi kunnat utöka och skapa en bredd i vårt utbud så att vi kan erbjuda yoga nästan varje dag i veckan. Vi har gett varandra frihet att utforma våra lektioner som vi önskar, så att alla hittat en egen "nisch" i undervisningen. Samtidigt har vi hållit hårt på att lektionerna ska vara fast förankrade i den klassiska yogan, oavsett vad kursen/workshopen har för inriktning. Satyananda-traditionen erbjuder en enastående rik källa med yogisk kunskap och yogiska tekniker som aldrig sinar, som bara ökar ju djupare man gräver. Nu när allt arbete kring lokalen är färdigt ser vi fram emot att fokusera på att erbjuda yoga - för hälsa, glädje och harmoni - till alla Umeåbor under många år framöver.

Isha

Yoga som hjälpmedel vid
psykisk ohälsa

Eftersom många med mig någon gång i livet drabbas av psykisk ohälsa skrev jag mitt fördjupningsarbete under yogaläraryrkesutbildningen av nyfikenhet på vad vi inom yogan kan hitta för verktyg när vi känner oss nedstämda, deprimerade eller stressade och uppvarvade.



Jag vill med detta slutprojekt sprida mina erfarenheter och kunskaper om yogans goda effekter vidare till intresserade medmänniskor och hoppas att många med mig ska ha nytta och glädje av denna sammanställning.

Du hittar hela fördjupningsarbetet här: <https://peacefulbeing.se/material#Section1>

Det som är skillnaden för mig före och efter yogaläraryrkesutbildningen är att jag har gått från att utöva yoga en lektion i veckan till att leva yogiskt. Numera mediterar jag varje morgon och kväll, yogar flera gånger i veckan, gör några andningsövningar på lunchen eller under dagen och ofta slappnar jag av i en yoga nidra efter jobbet eller somnar med hjälp av den när jag vaknar tidigt och inte kan somna om. Innan läggdags tycker jag om att göra tratakameditation och hamsameditation.

Yogaläraryrkesutbildningen har förankrat en hälsosam yogisk livsstil hos mig, som jag tror hade varit svår att ta till mig om jag inte gått utbildningen. Det är jag mycket glad och tacksam för. Det känns som att utbildningen var helt livsavgörande för mig.

För att yogan ska ha en bestående god effekt för oss gäller som vid all annan träning: Det är en färskvara och behöver utföras regelbundet, gärna lite varje dag. Har du inte en timme per dag att avsätta för din hälsa får du med stor sannolikhet avsätta tid för sjukvård längre fram. Det är kraftfullt att märka att jag själv kan försätta mig i ett önskvärt sinnestillstånd genom olika yoga-, andnings-, avslappnings- och meditationstekniker. Det är en medicin och en kunskap jag har med mig genom livet, som jag gärna vill fortsätta utvecklas vidare inom och som ingen kan ta ifrån mig när jag väl har lärt mig den. En kunskap som inte är tung att bära, som min mormor brukade säga. Det är en kunskap och en skatt som egentligen alla besitter, du måste bara gräva lite och kanske få hjälp att hitta den. Satyanandayogan känns som en aldrig sinande guldgruva.

Det som gjorde att jag utbildade mig till yogalärare från första början är att jag har en historia i psykisk sjukdom. Hösten 2004 fick jag, Lisa Förander, diagnosen bipolär sjukdom typ 1 och behövde därefter medicinera med stämningsstabiliserande medicin under många år. Vid två tillfällen har jag varit inlagd på sluten avdelning inom psykiatri. Efter att jag skapat rutiner med yoga och ayurveda har jag nu varit utan stämningsstabiliserande medicin i sju år och mår bra. Mina dagliga rutiner med yoga och ayurveda är min medicin och inget jag kan välja bort. Jag är mycket noggrann med kost, motion och sömn och eftersträvar balans mellan vila och aktivitet.

Jag var 17 år när jag insjuknade första gången. Det var hösten 1994 och jag var i USA som utbytesstudent. Allt var nytt och det blev nog omedvetet en hög stress för mig. Jag blev inlagd på psykiatrisk avdelning och där fastställdes att jag fått en psykos. Jag blev tungt medicinerad och fick svåra biverkningar av medicinen. Jag tvingades avbryta mina studier i USA, vilket jag upplevde som ett stort misslyckande. Men jag behövde vårdas hemma i en trygg miljö, tyckte läkarna.

Jag gick i terapi och fick en fantastisk läkare, som sa att jag en dag skulle vända allt det negativa till en framgång. Det blev ett viktigt budskap som jag tog med mig. Jag hade

då, under den mörka vintern, gått ner i en depression, som jag tillfrisknade från efter några månaders medicinering.

Åren som följde levde jag som vanligt och efter tre år kunde jag sluta med min antipsykotiska medicin. Jag pluggade klart gymnasiet, tog körkort och reste, bland annat tillbaka till USA för att träffa min värdfamilj och vänner.

Tio år senare, 2004 insjuknade jag igen. Då var jag klar med mina studier på universitetet och arbetade på Försäkringskassan. Arbetsbelastningen var hög med mycket stress som följd. Jag gick in i mani och något som kan liknas vid storhetsvansinne. Jag upplevde att jag var både Jesus och Gud, vilket var både häftigt och stort. Jag inbillade mig att jag hade mycket makt och att folk lyssnade på mig.

Det var under den ljusa årstiden och under midsommarhelgen som mina besvär eskalerade och jag blev återigen inlagd på psykiatrisk mottagning, då i Uppsala, där jag då bodde. Jag fick flera mediciner som skulle balansera och ta ner mig på jorden. Jag skrevs ut efter ungefär en månad och sjukskrevs en tid. Jag minns när jag läste sjukintyget, där det stod att jag hade en bipolär diagnos. Det måste vara ett missförstånd, tänkte jag. Det tog lång tid för mig att acceptera min diagnos, jag kände skam över den. Även denna gång följde en depression efter psykosen som jag blev tvungen att medicineras för.

Det tog ett år innan jag var tillbaka och arbetade heltid igen. Jag fick under den tiden och även senare både individuell terapi och gruppterapi, som jag tyckte var mycket bra. Jag kände att hjärnan behövde tid att läka rent kognitivt och fick möjlighet att arbetsträna och successivt återgå i arbete, vilket var avgörande.

År 2010–2012 utbildade jag mig till yoga- och meditationslärare på Satyananda Yoga Sverige och senare till ayurvedisk hälsorådgivare på Skandinaviska ayurveda-akademien, vilket blev stora vändpunkter i mitt liv. Med hjälp av yogan kände jag hur synapserna i hjärnan hittade tillbaka till varandra och hur min hjärna efter hand läkte mer och mer.

Det är nu snart 20 år sedan jag fick min bipolära diagnos och jag har inte varit sjuk sedan dess. Jag har pratat med min läkare om friskskrivning, men man gör inte det, säger han. Jag tänker, att om man kan friskskrivas från cancer, borde man kunna friskskrivas från en psykisk sjukdom. Visst, jag har en stresskänslighet och en sårbarhet, som jag lärt mig att hantera och leva med, men jag tycker själv att det hellre borde klassas som ett högkänsligt personlighetsdrag än en tung psykiatrisk diagnos, när jag inte varit sjuk på så länge. Men jag tänker att synsättet med tiden kanske ändras och diagnosen är egentligen inget som tynger mig i dag, eftersom jag inte heller identifierar mig med den.

Kombinationen av yoga och ayurveda har gjort mig starkare både fysiskt och mentalt. Jag vill gärna på ett inspirerande, lättsamt och glädjefullt sätt få möjlighet att dela med mig av min kunskap och erfarenhet till intresserade medmänniskor, därför har jag blivit Hjärnkollambassadör och föreläser om min resa från psykisk ohälsa till mentalt stark - genom naturliga vägar och alternativ till psykofarmaka.

De senaste sex åren har jag klarat mig helt utan stämningsstabiliserande medicin. Det känns som en stor seger, särskilt då läkare tidigare sagt att jag skulle behöva ta medicinen i resten av mitt liv. Jag tränar i princip varje morgon och varierar yoga med annan rörelse, som löpning, promenader, dans, cykling och styrketräning. Kommer jag i balans på morgonen har jag möjlighet att ge mitt bästa under dagen, vilket både jag, min omgivning och världen mår bäst av.

Jag är noga med vad jag äter och försöker hitta en bra balans utifrån vad som rekommenderas för min dosha (personlighetstyp), som är en kombination av vata

och pitta. Jag äter mycket vegetariskt men är inte vegetarian, för jag upplever att jag behöver en viss mängd ekologisk/gräsbetat/vilt kött, kyckling och fisk för att grunda och balansera mig. Om jag slarvar med mina rutiner, särskilt sömnen, blir jag mer splittrad i sinnet och har svårt att fokusera. Jag har förstått att jag alltid haft höga krav på mig själv, samtidigt som jag är känslig för stora förändringar, många intryck och stress. Vid båda gångerna jag blivit sjuk har det varit mycket extern stress, varför jag är angelägen om att undvika alltför stressande situationer i dag, så långt det är möjligt.

Jag känner mig säker på att mina sjukdomsepisoder vid båda tillfällena varit en reaktion på hög stressnivå. Jag hade en känslighet för att få psykisk ohälsa, någon annan hade kanske reagerat med magkatarr eller ryggproblem. De tre benen; sömn, kost och motion är livsviktiga för mig för att hålla mig frisk.

Framöver hoppas jag att på olika sätt få bidra till andra med liknande utmaningar genom coaching, ayurvediska hälsokonsultationer, yoga, mindfulness och frigörande dans. Jag vill gärna föreläsa och podda mer för att bidra till öppenhet kring psykisk ohälsa, sprida informationen om friskfaktorer för psykisk hälsa, kring naturliga vägar och alternativ till psykofarmaka. Att inspirera och sprida hopp gällande tillfrisknande från psykisk ohälsa och minska skammen kring detta, känns viktigt och meningsfullt utifrån hur många som i vårt samhälle i dag är drabbade av psykisk ohälsa. Jag upplever det också läkande för egen del att göra detta.

Jag var i februari 2022 med i en artikel i tidningen Hälsa, som beskriver min resa från psykisk sjukdom till tillfrisknande, lite utförligare än vad jag gör här. Här är artikeln i sin helhet: <https://www.tidningenhalsa.se/artiklar/halsa/20220201/behandla-bipolar-sjukdom-utan-medicin/>

På min hemsida kan du läsa mer: www.peacefulbeing.se Där finns bland annat information om de tjänster jag erbjuder i mitt företag – föreläsningar, coaching, yoga, ayurvediska hälsokonsultationer, frigörande dans och mindfulness. Där finns också slutprojektet från yogaläroverutbildningen i sin helhet och intervjuer och poddar med mig under fliken material. Du hittar även länkar till YouTube, där jag lagt ut mina inspelningar med yoga, pranayama, yoga nidra, antar mouna och meditationen Hjärtats rymd tillgängligt för alla. Det är ett sätt för mig att bidra till världen.

På min hemsida beskriver jag även hur yogan har varit en hjälp för mig:

”Yogan har förutom livsglädje och livslust, känsla av sammanhang och en känsla av att vara grundad gett och ger mig ökad energi, drivkraft och kreativitet, bättre sömn, meningsfull struktur på dagen, en smidig och stark kropp, ett smidigare sinne, ökad fokus och koncentration, ökad medvetenhet och närvaro, en förfinad intuition och mer genomtänkt kommunikation, samt förbättrad självkänsla och ett bättre självförtroende. En bra livförsäkring med andra ord. Yogan har även gett mig tillgänglighet till en massa effektiva verktyg att hantera livets upp- och nedgångar samt stress på ett mer balanserat sätt, möjlighet att blicka inåt, komma i kontakt med mitt sanna jag, villkorlös kärlek och vänskap, samt möjlighet att leva min dröm.”



Min och min familjs val att bli familjehem är ett arbete som jag valt för att det ger oss så oerhört mycket i glädje och kärlek. Att få ge dessa barn en trygg plats att vara på, att ge dem bra mat och näring, då dessa barn ofta har tomma kylskåp hemma hos sig. Ibland gömmer de mat här hemma; ett sätt för dem att säkerställa att de har en "buffert" om det skulle ta slut. Allt det enkla vi tar för givet i livet...

Vi uppskattar också livet mer nu! Vi ser allting genom deras ögon, och tar inget för givet längre!

Det är även stundom tufft och slitsamt att vara familjehem, förutom det praktiska så har dessa barn ofta växt upp utan regler och det behövs sättas rutiner och nötas, mer än för ens egna barn.

Det är också mentalt väldigt tufft, då det många gånger är sådan kaos i barnens riktiga familjer, så vi får handskas med mycket sorg och trauman. Trauman sätter sig ju i kroppen och barn som har utsatts för trauman kan få symptom som liknar ADHD och Autism.

Vi har just nu en 7-årig pojke, som har bott här i snart 2 år, och han älskar att yoga med oss när jag håller mina kurser. Han yogar i 1,5 timme med oss. En pojke som annars far mellan golv och tak i rastlöshet! Han är en född yogi, tänker jag. Hans första upplevelse var efter första lektionen: "Det här är bra för huvudet, va?" sa han och pekade på sitt huvud.

Jag använder yogan varje dag som ett verktyg, vare sig det är praktisk yoga eller mental. Han kunde inte sova när han kom till oss, det kunde ta tre timmar innan han kom till ro. Vi började med andningsövningar, gick igenom olika avslappningstekniker, vi lyssnade på inspelade meditationer och jag ledde även honom i korta meditationer. Det hjälpte så mycket! Och nu somnar han inom 20 minuter!

Jag lär mig så otroligt mycket själv hela tiden genom att hjälpa andra. Att leva yoga. Att få ett perspektiv, att vara ett vittne till det som sker och inte fastna i något.

Kursgårdens program sommaren 2024



Yogasadhana - en
fördjupad 1årig
kurs

27 april-4 maj

Kursledare: JayAtma
och Gopala

Fördjupningskurs



Retreat -
Ayurvedisk yoga

9-12 maj

Kursledare:
Sadhana Mala och Gopala

Nadayoga



Prana

1-8 juni

Kursledare: Gopala och JayAtma



14-16 juni

Kursledare: Mantrasiddhi & Anandamaya från Argentina



Yoga Retreat - Hjärtats rymd

30 juni-6 juli

Kursledare: JayAtma



Tyst retreat och tantrisk meditation

22-25 augusti

Kursledare: Gopala och Sadhana Mala

Kurskalender 2024

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 yogasverige.se

Medlemssidan finns på yogasverige.se. Gå till menyfältet, för pekaren till "Mer" klicka sedan "Medlemssida". Lösenord: hariom23

På medlemssidan finns tidigare nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll, bokföringsrapporter och lite annat.

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 - lena@yogakatrineholm.se.

Vill du bidra till nyhetsbrevets innehåll?

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

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

maila Chinmayi:

canellejoachim@gmail.com

- annat

Skriv till JayAtma

på: lena@yogakatrineholm.se och berättad 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](#)

