



Anmälan

Du kan anmäla dig genom att:

- Skicka in anmälningsblanketten
- Faxa/ring på tel 25 43 17
- E-post info@yogacentrum.se
- Inbetala på postgiro 480 83 45-5

Du kan också anmäla dig till ABFs kurser på tel 453 41 80

Kursmaterial

Kassetband och häfte med yoga-program, rörelser, andning och djupavspänning – också för nybörjare. 2 x 30 min. 120 kr.

Tel/fax: 25 43 17
E-post: info@yogacentrum.se
www.yogacentrum.se

Ole Schmidt

Född och uppvuxen i Köpenhamn. Cand. mag i litteratur och historia från Köpenhamns Universitet. Yoga- och meditationslärare på heltid från 1975, i Stockholm sedan 1981. Grundade Stockholms Yoga Centrum 1989. Diplomerad gestaltterapeut 1995 och medlem av Sveriges Auktoriserade Gestaltterapeuter.



Johanna Olofsson

Johanna Olofsson är uppvuxen i Stockholm. Fil kand i filmvetenskap, verksam inom teater och tv-mediet med fokus på musik. Skivaktuell sångerska/låtskrivare. Elev till Ole Schmidt sedan 1999, har lett egna yogagrupper sedan fem år tillbaka.



Hans Sedemark

är uppvuxen i Södertälje. Utbildad till Yoga- och meditationslärare vid Bihar School of Yoga, Indien. Undervisat i yoga sedan 1985 och egen erfarenhet av yoga sedan 1976. Jobbar under hösten med företagsyoga.



Anmälan

Namn _____

Gatuadress _____

Postnr _____ Ort _____

Tel dag _____ kväll _____

Mobiltel _____ E-post _____

Jag anmäler mig härmed till följande kurs:

Start / Kurstitel _____

Start / Kurstitel _____

Datum Underskrift _____

Skicka in anmälningsblanketten eller fasa/ring tel 08-25 43 17
E-post info@yogacentrum.se

Porto
som
brev

Stockholms Yoga Centrum

Ole Schmidt
Tunnlandsvägen 5, 3tr
168 36 Bromma



YOGA MEDITATION GESTALT-TERAPI

*Hösten 2006
Stockholms Yoga Centrum*

25 år i stan!

City, Vasastan, Söder, Bromma

Kom som du är..

Alla är vi unika och olika - var och en med sin bakgrund, sina perspektiv, intressen och behov. Denna olikhet är något som vi lärare vill bejaka hos våra kursdeltagare. Klassisk yoga frisätter kropp, energi och medvetande i en upplevelse av närvaro. Detta är en dimension vi alla kan utveckla och ta del av. I denna vår förmåga till närvaro är vi, bakom det sociala egot, lika. Efter ett yogapass känner du dig lugnare och kan med större klarhet ta nya steg ut i din dag.

Vi undervisar i klassisk yoga ur den tantriska traditionen. Vår bakgrund och undervisning bygger direkt på den levande yogatraditionen förmedlad genom en av vår tids stora indiska yogis, Swami Satyananda. Vi har 30 års erfarenhet av egen yogapraxis och undervisning. Vi är självständiga och ej en del av en rörelse. En mer omfattande beskrivning av vår yogagrund ser du på vår hemsida www.yogacentrum.se.

Som diplomerad gestaltterapeut erbjuder Ole också terapisaftal, se närmare beskrivning här i programmet.

Välkommen i höst till Stockholms Yoga Centrum

Klassisk YOGA och djupavspänning

Varje sammankomst omfattar ca 45 min arbete med kroppen och 15 min med andningen; som avslutning 20 min djupavspänning.

Lugnt och metodiskt genomarbetas hela kroppen. Mjuka och precisa rörelser, andning och avspänning frigör oro och spänningar i musklerna och därmed också i tankarna. Lärarens ledning skapar en trygg ram runt arbetet som präglas av rytm och närvaro, framför ansträngning och prestation. Att delta kräver inga förkunskaper eller särskild kondition.

Deltagarna sitt medvetande om egna gränser och möjligheter. Besvär i rygg och leder avhjälps, blodtrycket regleras, sömnen blir djupare och koncentrationen klarare. Efter ett yogapass är din upplevelse av dig själv och din omgivning tydligare. Du märker ett naturligt välmående.

Lärare: Johanna Olofsson (JO), Ole Schmidt (OS)

Kurser nivå 1-3 Kursstart v 39

12 x 1½ tim, 1550 kr. (Rabatt för arbl/pens)

Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41 (OS).

Mån	17.30-19.00	Start 25/9	Nivå 1-2
Ons	10.30-12.00	Start 27/9	Nivå 1-2

Lokal: Kristofferskolan, Brommaplan (OS)

Ons	18.00-19.30	Start 27/9	Nivå 1-2
Ons	19.45-21.15	Start 27/9	Nivå 2

Lokal: Yogarummet, Sigtunagatan 16 (JO)

6 x 1½ tim, 775 kr			
Tis	17.45-19.15	Start 19/9 + 7/11	Nivå 1
Tis	19.30-21.00	Start 19/9 + 7/11	Nivå 1

Lokal: från okt Eriksdalsskolan, Ringvägen 58
Under sept. 'Blå Vinden', Tomtebogatan 6 (JO)

6 x 1½ tim, 775 kr			
Tors	17.45-19.15	Start 21/9 + 9/11	Nivå 1
8 x 1½ tim, 1050 kr			
Tors	19.30-21.00	Start 31/8	Nivå 2
7 x 1½ tim, 925 kr			
Tors	19.30-21.00	Start 26/10	Nivå 2

Lokal: Deva, Allhelgonagatan 5 (JO)

6 x 1½ tim, 775 kr			
Ons	17.45-19.15	Start 20/9 + 8/11	Nivå 2
Ons	19.30-21.00	Start 20/9 + 8/11	Nivå 1

Prova på – i höst

Ingen föranmälan.

60 kr per tillfälle. Kom i god tid.

Yoga och djupavspänning

Måndagar 28/8 + 4, 11 och 18/9
17.30 – 19.00 ABF (OS)

Tisdagar 29/8 och 5/9
18.45 – 20.15 KS (OS)

Tisdagar 5 och 12/9
17.45 – 19.15 S (JO)

Onsdagar 30/8 + 13 och 20/9
10.30 – 12.00 ABF (OS)
18.00 – 19.30 KS (OS)
18.00 – 19.30 (även 6/9, ej 20/9) DV (JO)

Torsdagar 31/8 + 8 och 14/9
17.45 – 19.15 BV (JO)

Lokal:

ABF = ABF-huset, Sveavägen 41
BV = 'Blå Vinden', Tomtebogatan 6
KS = Kristofferskolan, Brommaplan
DV = Deva, Allhelgonagatan 5
S = Yogarummet, Sigtunagatan 16

YOGA, djupavspänning och MEDITATION

Grundligt arbete med kropp, andning och djupavspänning som på en yogakurs. Dessutom vägledning i djupverkande meditation som öppnar för energi, klarhet och närvaro. Uppskattad kursform som ser till din helhet.

Kurser nivå 1-3 Kursstart v 38 + 45

7 x 2 tim 15 min, 1350 kr (rabatt arbl/pens).

Lärare: Ole Schmidt

Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41:

Mån	19.15-21.30	Start 18/9 + 6/11	Nivå 2-3
-----	-------------	-------------------	----------

Lokal: Kristofferskolan, Brommaplan

Tis	18.45-21.00	Start 19/9 + 7/11	Nivå 1-2
Tors	19.00-21.15	Start 21/9 + 9/11	Nivå 2-3

Avgift: I alla priser ingår moms. Vill du dela upp betalningen, meddela vid anmälan.

Att ta igen: Om du missar en lektion kan du ta igen den på motsvarande grupp inom samma kursperiod.

Rabatt: Rabatt för arbetslösa och pensionärer på ABF:s grupper på Sveavägen och i Bromma.

SAMTAL

Konflikter och svårigheter i förhållande till andra och oss själva fungerar i bästa fall som livets läromästare. Det kan också bli för mycket.. Som auktoriserad gestaltterapeut tar jag, Ole, emot och samtalar med dig som önskar stöd och utmaning i din strävan att komma till rätta med dig själv och din värld, stärka din förmåga att realistiskt förhålla dig till det livet har att erbjuda.

Du är välkommen att ta kontakt för ett orienterande samtal. Ditt ärende kan gälla ett avgränsat ämne eller något mer omfattande, privat eller i arbetslivet. Du talar om vad som är angeläget för dig. Jag klarar hur jag arbetar som gestaltterapeut. Om du vill gå vidare gör vi ett avtal om terapins fokus, mål, varaktighet och kostnad. Oftast träffas vi en gång i veckan eller var fjortonde dag.

Även för par som vill arbeta med sin relation är det gestaltterapeutiska förhållningssättet med fokus på kontakt och störningar i kontakten till stor hjälp.

Kontakta Ole Schmidt för mer information.
Mottagning: ABF, Sveavägen 41.

Information och konsumentskydd:
Vill du veta mer om gestaltterapi (värdesyn, teori och metod)? Besök hemsidan för Sveriges Auktoriserade Gestaltterapeuter www.gestaltterapeuterna.org
Föreningen tillhandahåller en etisk kommitté för klientärenden.

PERSONALVÅRD

Det finns mycket att vinna med yoga och/eller gestaltterapi när det gäller fysisk och psykisk välmående: minskad sjukfrånvaro, mindre risk för utbränning, större arbetskapacitet och ansvarstagande, bättre arbetsklimat och förmåga att återhämta sig.

Ta kontakt för mer information och referenser.