

Porto

YOGASKOLEN i Oslo
 Ruseløkkveien 50
 0251 Oslo



Jeg bestiller følgende CD(er) tilsendt med faktura for innbetaling:

- stk CD: Instruksjon i tre avspenninger
 - stk CD: Meditasjonen Indre Stillhet
 - stk CD: Yoga for kropp og sinn
 - stk CD: Det klassiske yogaprogrammet
 - stk CD: Yoga for gravide
 - stk CD: Kraft-Yoga®
- Pris pr CD (2003): kr 190. Porto kommer i tillegg.

Navn:

Adresse:

Postnr og -sted:

Tlf:

Underskrift:

EN AVSPENT TILSTAND

En dyp avspent tilstand er ikke bare å føle seg avslappet. Det er en dyp tilstand på grensen mellom søvn og våkenhet. Det er her sinnet er mest åpent og avspent og en tilstand som virker forfriskende på bevisstheten. Hverdagen kommer i balanse når den ikke bare inneholder krav og utfordringer, men også en dyp avspenning.

YOGA

Yoga er en tusenårig tradisjon med en praktisk kunnskap om hvordan hele mennesket henger sammen. Det er konkrete øvelser for kropp, pust, konsentrasjon og fordypelse. Yoga setter i gang naturlige prosesser som gir større velvære og livsappetitt. Man får en følelse av at alle deler av én henger sammen – fra topp til tå og fra innerst til ytterst.

MEDITASJON

All meditasjon begynner med avspenning. Fra den avspente tilstanden er det mulig å utvikle en våken uanstrengt konsentrasjon, enten for trening av sinnets evner eller for større fordypelse inn mot en ekstraordinær stillhet i sinnet. Det er ekte mentalhygiene som skjerper sansene, gir ro, klarhet, inspirasjon og konsentrasjon i hverdagen.

YOGASKOLEN i Oslo

CD'ene produseres av Yogaprosess AS og distribueres av Yogaskolen i Oslo. Yogaskolen har drevet undervisning i Oslo og resten av landet siden 1976. Yogaprosess tilbyr også en yogalærerutdanning fordelt over to moduler: *Yogalærerskolen i Norge*. Yogaprosess AS produserer Nesehorn for neseskylning som selges på alle apotek.

YOGASKOLEN i Oslo

Ruseløkkveien 50 • 0251 Oslo

Tlf. 22 83 22 48 • fax 22 83 25 75

Epost: yogapost@yogaskolen.no

www.yogaskolen.no

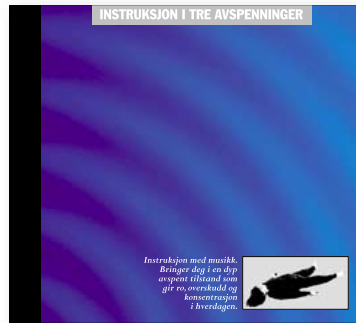
6 CD'er med instruksjon i AVSPENNING YOGA MEDITASJON

for fysisk og psykisk velvære



Lyd-CD'er for egen praksis
 inkl hefte / plakat med bilder og forklaring

Distribueres av
YOGASKOLEN i Oslo



Instruksjon i tre avspenninger

CD'en inneholder instruksjon i tre avspenninger (15 min, 20 min og 35 min) til bruk i forskjellige situasjoner. På to av avspenningene er det sammen med instruksjonen vakker musikk (kantele) basert på runesanger og nordiske folketoner.

Jevnlig bruk av avspenning i hverdagen gir en behagelig og grundig avkobling og styrker immunforsvaret. CD'en kan også brukes som hjelp ved innsovningsproblemer.

Instruksjon ved Per Peo Olsen.

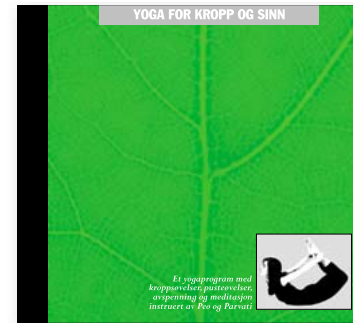


Meditasjonen Indre Stillhet

CD'en består av instruksjon i tre versjoner av meditasjonen *Indre Stillhet* av forskjellig varighet (15 min, 20 min og 30 min).

Indre Stillhet begynner med avspenning i forhold til omgivelsene og tankene. Derfra kan man utvikle og forfine den uanstrengte oppmerksomheten – til mental trening eller til fordypelse.

Indre Stillhet gir større innsikt i sinnet, avspenning i hverdagen, bedre konsentrasjon og evnen til å hvile i seg selv – også under stress. Instruksjon ved Per Peo Olsen.



Yoga for kropp og sinn

Muntlig instruksjon i et enkelt yogaprogram som de fleste kan gjøre. Kort avspenning, 11 kroppsøvelser, to pusteøvelser, enkel meditasjon og kort avsluttende avspenning. Det er bilder av øvelsene i heftet som følger med.

Hele programmet varer ca 70 min, men man kan også gjøre kortere versjoner ved å hoppe over noen av delene.

Instruksjon ved Per Peo Olsen og Kari Parvati Farestveit.

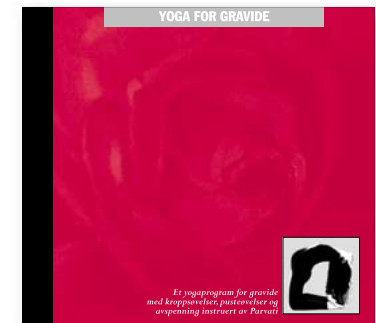


Det klassiske yogaprogrammet

Instruksjon i yogaens klassiske serie av fysiske øvelser (Hodestående, Skulderstående osv) med mulighet for meditativ fordypelse gjennom konsentrasjon på et chakra i hver stilling.

Programmet krever kjennskap til yoga fra før. Man må også ha en ganske myk og sterk kropp. Det er ikke for nybegynnere og ikke for folk med ryggproblemer.

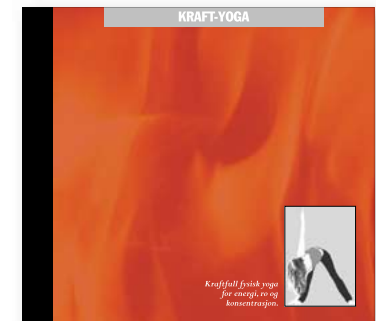
De viktigste virkningene av programmet er fysisk velvære, energi og ro, klarhet og åpenhet. Det er det man også kaller glede. Instruksjon ved Per Peo Olsen og Kari Parvati Farestveit.



Yoga for gravide

Bruker den vordende mor CD'en *Yoga for gravide*, får hun større velvære i svangerskapet og god kontakt med barnet. Under fødselen får hun gode hjelpemidler fra yoga til å hente frem avspenning og energi. Hun får mer trygghet og kan i større grad gi seg hen til fødselens naturlige prosesser. CD'en gir også en god gjenopptrening etter fødselen. Da er det behov for styrke og påfyll av energi.

Instruksjon ved Kari Parvati Farestveit.



Kraft-Yoga®

Vil man gjøre kraftfull fysisk yoga med fokus på spenst, pust, dynamikk og kroppsbevissthet, er Kraft-Yoga-programmet en fin inngang. Programmet er enkelt og kan gjøres av de fleste som liker å bruke kroppen.

Man kan utvikle programmet videre selv ved å øke antall repetisjoner, tempoet eller tiden man er i øvelsene. Etter et program av konsentrasjon og intensitet kan man bare legge seg ned og spontant få en avspenning.

Kraft-Yoga® er registrert som varemerke av Yoga-skolen i Oslo. Instruksjon ved Tor Dybdahl.