

## Satyananda Yoga Sverige

# Nyhetsbrev nr. 63



## Innehåll

- Redaktören talar
- Inbjudan årsmöte
- Munger Yoga Symposium
- Swami Vedantananda till kursgården
- Sommaren kursgårdsprogram
- Yogic Studies 2019 i Ungern
- Nyårsfirande med Hanuman Chalisa

---

## Redaktören talar

Hari Om, yogavänner!

Yoga är mer spännande än någonsin, i alla fall för mig när vi får ta del av Swami Niranjans tankar om framtiden för Satyananda Yoga. De flesta av oss har "gjort yoga" i ganska många år, men hur många av oss har egentligen "levt yoga"? Begreppet låter fint, men vad innebär det egentligen?

I dessa tider när yoga praktiseras överallt och yogastudios öppnar i varje kvarter är det viktigare än någonsin att bevara den genuina kunskapen om yoga, yoga vidya, och vi har nu förmånen att kunna ta emot denna kunskap

av en levande mästare.

Alla har naturligtvis inte möjlighet att åka till ashramet i Indien, men vi har förmånen att ha en stark gemenskap av lärare inom Satyanandatraditionen som kan besöka ashramet och sedan sprida en gnista av inspiration och visdom till oss andra här hemma. Vi har också alla en möjlighet att börja leva yoga som det var tänkt för tusentals år sedan, där den andliga aspekten är det centrala.

Med önskan om en God Jul och ett riktigt Gott Yogaår

Om Shanti

Gopala

*"In the end, just three things matter:*

*How well we have lived*

*How well we have loved*

*How well we have learned to let go"*

- Jack Kornfield

---

## **Årsmöte - 23 mars 2019 kl 13.30**

Välkommen Satyananda Yoga Sveriges årsmöte

Själva kallelsen kommer senare men för att du ska kunna planera in detta så kommer en inbjudan här.



### **Program**

11-13 Styrelsemöte

13.30 Årsmötet inleds med en kirtan

14.30 Information om Munger Yoga Symposium & det andra kapitlet i Satyananda Yogans historia. Symposiet ägde rum i oktober 2018 på Bihar School of Yoga. Läs mer nedan.

15.30 Fika

16.00 Gopala föreläser om Yoga Nidra

17.00 Kirtan

Vi avslutar vid 17.30-tiden

Meddela ditt deltagande till Gävle Yogaskola **senast 20 mars**

[info@gavleyogaskola.se](mailto:info@gavleyogaskola.se)

## Munger Yoga Symposium 25-28 oktober 2018

- JayAtma



Swami Satyananda fick uppdraget av sin guru Swami Sivananda att sprida yoga *"from door to door and shore to shore"*. På Swami Sivanandas tid var inte yoga tillgängligt för allmänheten, inte heller i Indien. Man ansåg att för att utöva yoga skulle man dra sig bort från världen. En yogi skulle avsäga sig bekvämlighet, familj och vänner och ägna sig helt och fullt åt sin andliga praxis.

I inledning till boken Yoga Chakra 7 (den sjunde boken i en serie böcker som presenterar det andra kapitlet i Satyananda Yogans historia) skrivs det; *"In the early 1940s, the subject of yoga was propagated across the world by teachers and masters of different traditions, introducing the idea that through the practice of yoga one could explore the body, mind, emotions, and have a glimpse into one's spiritual nature."*

Hela världen har tagit emot yoga med öppna armar och med en hunger som visar på att yoga har det som människor behöver. Det som samtidigt också hänt är att varje kultur börjat omforma yoga så det ska passa in i den kulturens livsstil. Så t.ex. i den materialistiska och snabba västvärlden har yoga till stor del blivit en träningsform för att ha en stark, smidig och vacker kropp. De andra aspekterna av yoga, de där vi 'utforskar kroppen, sinnet, känslorna för att få en glimt av vår andliga natur' har kommit i skymundan. Även om de visst finns där i många sammanhang så är det inte den "mainstream" yoga som är mest populär i väst.

När andra ideal och mål, än de ursprungliga idealen och målen med yoga kommer in så går en stor del av yogas kraft förlorad. Den blir utspädd och mycket kunskap förloras så småningom.

### **Ärlig, seriös och dedikerad**

På World Yoga Convention 2013 uppmärksammade Swami Niranjan oss alla på detta. Det som vi själva också sett och märkt. Han bad oss, från djupet av sitt hjärta, att inte falla i fällan att vilja ändra på yogateknikerna för att tillfredsställa en livsstil som går ut på prestation, ekonomisk tillväxt, skönhetsideal, m.m. Han gav oss då tre ord att ha med oss i allt vi gör *"Be serious, sincere and committed"*.

I våra roller som yogalärare kan vi applicera orden genom att vara:

- ärliga (sincere) och leva det vi lär
- seriösa (serious) genom att stödja andra, applicera vår kunskap och ta ansvar för vårt handlande
- dedikerade (committed) genom att följa läran och traditionen samt komma ihåg vår ödmjuka början som yogalärare.

### **Nya kurser på BSY**

Från 2013 till 2018 har Bihar School of Yoga (BSY) utvecklat kurser som klargör målen för var och en av yogagrenarna. Dessa kursers syfte är att ge oss kunskapen så som den förmedlats av yogamästarna. De har också som syfte att inspirera oss till vår egen fördjupning. Det är när vi själva fördjupar oss i yoga genom att praktisera som vi får en sann kunskap om yoga. Vi tränas i att förstå och uppleva utvecklingen genom yogaformerna så att vi också kan nå dit yogis innan oss har nått. Det här har Swami Niranjan pratat mycket om de senaste fem åren. Vi som yogalärare får inte glömma bort vår egen sadhana och att allt det vi själva praktiserar är inte för oss att lära ut till andra. Vi behöver ha egen sadhana för vår egen skull. Ett annat syfte med dem är också att ge oss möjlighet att komma till källan av Satyananda Yoga och hämta vår kunskap. Det är i källan som vattnet är som renast. Ska vattnet färdas lång väg kommer det att blandas in annat i det. Men går vi till källan får vi dricka vattnet i sin renaste form.

### **Kalla "hem"**

I oktober 2018 kallade Swami Niranjan "hem" sina yogalärare från hela världen. Vi var 700 personer som samlades på BSY i Munger och fick vara med om ett mycket inspirerande seminarium. Röster från några av de som var där finns längre ner i nyhetsbrevet.

Vi fick inga nya tekniker att lära ut men nya förhållningssätt och nya komponenter i de tekniker vi redan lär ut och använder.

### **Yoga vidya**

Återigen från Yoga Chakra 7 från en satsang med Swami Niranjan (11 december 2017)

"Now that the propagation is over, the 2nd Chapter of yoga begins for the serious-minded yoga aspirants. It is not for the millions who have been exposed to yoga, but only for the hundreds who want to deepen their awareness, experience and understanding of yoga. For this, we have to go back to the original intent with which Sri Swamiji (Swami Satyananda) started the teaching at the Bihar School of Yoga. The original intent was to preserve and propagate yoga vidya, not yoga. Yoga is a group of practices that people do and yoga vidya is a form of understanding that improves the quality of life. There is a difference between the two."

Yoga Vidya är kunskapen om yoga. Den kunskapen är något vi alla kan få tillgång till. Inte genom att läsa böcker och förstå intellektuellt, utan genom att praktisera och genom egen upplevd erfarenhet få förståelse och kunskap om yoga. Det är som att yoga vidya finns där i det allomfattande medvetandet och vi kan bli en kanal för den. Men för att kunna bli en kanal behöver vi seriöst, ärligt och dedikerat överlämna oss till den. Utan egna personliga motiv lyssna på kunskapen och sedan förmedla den. Det här är, så som jag förstår det, vad Swami Niranjan nu vill att vi närmar oss. Så vi på riktigt kan bli Satyananda Yogalärare och förmedla den enorma kunskap som finns.

### **From moment to moment**

På Munger Yoga Symposium gav Swami Niranjan oss ett nytt mandat att följa - *"Live yoga from moment to moment."* Han pratar mycket om yoga som livsstil där vi går djupare i vår sadhana och verkligen tillämpar den balans, harmoni och de insikter som vår sadhana gett oss. Att aktivt arbeta för att stärka våra positiva karaktärsdrag och transformera de negativa så de positiva mer och mer kommer till uttryck, att utveckla drashta (den oberoende vittnesattityden) för att bli mer medvetna och närvarande i det som sker nu.

Han sa mer:

- Pratyahara är dörren in till det andra kapitlet.
- Gör yoga livsstil lika populärt som yogautövande är.
- Fördjupa din förståelse för Satyananda Yoga och lär ut den så som den förmedlats av Swami Satyananda och BSY samt inkorporera yogisk livsstil i kurserna.
- En yogisk livsstil är att kunna hantera de sex fienderna/vännerna. Kama - begär, krodha - ilska, lobha - girighet, mada - högmod, moha - besatthet och matsarya - avundsjuka.
- För att leva yoga behöver avslappning, medvetenhet och koncentration komma in i alla aspekter av livet, i yogautövandet, i vardagssysslorna, i allt. Kan vi applicera det i livet så kan vi säga att vi lever den yogiska livsstilen, lever yogiskt.

"Yogic mission is to develop a yogic lifestyle and experience the depth of yoga." Swami Niranjan

Det finns så mycket att säga om det som händer nu inom Satyananda Yoga och i Munger men pappret och de skrivna orden räcker inte till. Därför avslutar jag här och jag kommer att fortsätta berätta på årsmötet den 23 mars i Gävle. Jag hoppas du kommer då.

### **Yoga Chakra kurs**

Den 18-22 december 2019 håller BSY en kurs i Yoga Chakra serien. Är du intresserad att följa med så kontakta mig på [lena@yogakatrineholm](mailto:lena@yogakatrineholm) så snart som möjligt. Ansökan skickar vi in ganska snart efter nyår. Har du frågor kontakta mig.

### **Present till Swamiji**

Innan jag avslutar vill jag också säga att vi gav en present till Swami Niranjan från alla medlemmar i SYS. Vi hade köpt en fin svensk yllefilt som han kan använda under de kalla och råa vintermånaderna.

### **Present från Swamiji**

Nu delar BSY med sig av böcker, inspelningar av meditationer & yoga nidra, dvd:s med Swami Satyananda m.m.

Webb: <http://www.satyamyogaprasad.net/>

App IOS: <https://appadvice.com/app/satyam-yoga-prasad/1437486180>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.biharyoga.yogapeeth.app.android.syp>

---

## **Röster om Munger Yoga Symposium**

### **- Chinmayi**

Detta var min andra resa till Indien, första gången till Munger och Bihar School of Yoga. Det var väldigt stor skillnad på de känslor jag upplevde när jag lämnade Sverige den här gången jämfört med förra. Förra gången jag åkte hade jag inget barn. Det känns som det var länge sedan jag översköljdes av så starka tvivel. När jag till sist hamnade vid gaten och så småningom skulle borda planet kändes det som att jag var på väg att göra det mest onaturliga och bakvända i hela världen. Flyga flygplan till Indien, fullkomlig galenskap! Väl inne i flygplanet var jag fortfarande beredd på att hoppa upp ur mitt säte och springa därifrån. Jag varken sov eller åt på hela resan. Att vara förälder...fullkomlig galenskap!

När vi väl landat i New Delhi var allt som bortblåst, fötterna stod stadigt på marken igen, indisk mark. Vi hamnade så småningom i den beryktade bilen och påbörjade den beryktade fem, sex, sju timmars långa bilfärden mot Bihar. Det gick bra. Ashramet, ett ganska stort område omslutet av en mur



med flera stora, fyrkantiga hus och fina, planterade träd och gräsmattor. Vi fick ett rum och började installera oss. Det var intensiva veckor med mycket seva och många satsangs. Jag är väldigt tacksam att jag fick komma till Bihar. Jag tror att vara där är lite som att hamna i en slags centrifug, eller katalysator kanske är ett bättre ord.

Swami Niranjanaanada promenerade ganska ofta runt på ashramet tillsammans med sina två fantastiska schäfrar. Jag blev lite besatt av att fatta vad hans fysiska, avatarlika form egentligen sysslar med. Vad gör en levande guru liksom, när hen inte dyker upp i folks drömmar och visioner? Jag förstod så småningom att han ju pratar och konverserar som de flesta, att också han har olika typer av ansiktsuttryck och gester och dessutom en hel del humor, att han nog gillar att bära solglasögon. Men det är också något annat som pågår när man befinner sig i hans närhet. Han är liksom både här och där på samma gång.

Swami Niranjandas närvaro är inte bara för inspiration. "Han är inte bara en figur" som någon sa. Det känns som att han är otroligt närvarande och aktiv i det som sker på ashramet och att han är engagerad i sitt uppdrag med hela sitt väsen. Mitt intryck är att det han sysslar med är att ge, med en generositet som jag tror kräver djup hängivenhet och förståelse. Så har jag ju förstås inte bearbetat allt detta än, kanske gör jag det aldrig...

### **- Marie-Louise**

Att försöka sätta ord på en magisk upplevelse som Symposiet i Munger är svårt då allt känns som om det förminskar den. Själva Bihar School of Yoga är i sig så vackert att bara den är värd den långa resan, tids- och väderomställningen.

Jag är så tacksam för att jag fick vara med på plats när Sri Swami Niranjanda Saraswati introducerade det andra kapitlet. Att vårda sitt utövande, fördjupa sig inom läran och att leva yoga "from moment to moment" var det tydliga budskapet som levererades under ett väl arrangerat symposium.

Effekterna av symposiet finns kvar och jag upplever en grundande, harmonisk känsla och klarhet i vad det är jag vill och ska göra framöver.

### **- Sita**

Resan till ashramet i Munger

Egentligen påbörjades resan till Munger för knappt två år sedan. Samma

dag som vi hade årsmöte fick vi som var där också ta del av berättelser från Munger. Divyamurti, Gopala och JayAtma hade varit på ashramet och deltagit i kurser och berättade om dom på ett oerhört inspirerande sätt. De hade också fått undervisning av Swami Niranjananda himself. Han hade belyst och lyft fram gamla tekniker på ett sätt som kunde ge deltagarna/yogalärarna en fördjupad förståelse. Jag blev så upplyft av berättelserna och kände att jag måste åka till ashramet. Vid ett senare tillfälle fick jag av JayAtma boken Yoga Chakra 1 och blev eld och lågor och visste på nytt att jag måste ta mig till Munger.

Men hur? Eftersom jag redan åker till Indien en gång per år för att hålla retreatar där kändes det omöjligt, av hänsyn till miljön, att åka dit en gång till för att gå en veckas kurs.

Så kom ändå den fantastiska möjligheten att få vara med på symposiet i oktober 2018. Jag tvekade en liten stund (miljön) men tänkte att jag måste, jag vill få komma till Munger. I alla fall.

Redan vid årsmötet hade något påbörjats. En enkel mening från Gopala, han berättade om någon liten del av det Niranjananda sagt; som i min eftertolkning var en uppmaning från Niranjananda att mer ofta göra det man bör göra och inte alltid det man känner för, var i all sin enkelhet revolutionerande för mig. Jag vet, när man ser orden i skrift så är de ju inte speciella i sig men när jag hörde orden var det som att en pusselbit hamnade på rätt plats. Jag har alltid utgått från känsla. Tyckt att den är minst lika klok som förnuftet. Det kan den delvis vara men den har också bidragit till lättja på vissa områden. Disciplin var något för mig relativt outforskat och jag beslöt mig för att undersöka vad som händer om man tillför denna ingrediens. Detta genom att be om ett personligt mantra. Något jag tidigare tyckt var heeelt onödigt. Det visade sig att den lilla stunden varje morgon hade stor effekt. Inte så mycket på det andliga planet utan mer som personlig utveckling.

Jag kände mig på så sätt förberedd mig för resan till Munger.

Munger. Vi, gruppen från Sverige, kom fram på kvällen när det var mörkt och det var svårt att förstå hur platsen såg ut. Vi var mycket hungriga. Alla på ashramet hade redan ätit. Köket var stängt. Men några snälla personer letade fram en nyckel och låste upp uteköket och serverade oss mat. Halleluja. Så tacksam man kan bli över mat när man är hungrig.

Efter maten blev vi visade till vårt rum som var stort med 20 madrasser på golvet. Vi hade tur tyckte vi, för de andra hade inte kommit än och då kunde vi småprata med varandra trots att det var mouna. Vi hade anlänt några dagar innan symposiet skulle starta. Rummet skulle så småningom bli fullt. Efter en mycket lång resa somnade vi tidigt.



Nästa dag hade vi ledigt! Ingen karmayoga eller seva. Superlyxigt. Att få tid att ställa om och återhämta sig efter resan. Det kändes som att bo på spa. Det var frukost redan kl.6 men vi hade somnat tidigt så det var inga problem.

Swami Niranjanda hade upptäckt att fyra dagars symposium var alldeles för kort tid så han hade redan startat samma dag som vi kom. Ett försymposium, hahaha! De fyra dagarna var nästan bäst. Han gav satsangs där han talade på ett väldigt inspirerande sätt.

Följande dag anlände några fler till vårt rum. Jag fick veta att vi skulle bli inlåsta kl.20.00. !?!! Inte i rummet men huset låstes. Av säkerhetsskäl? Vi bodde i ett jättestort hus, ungefär som att bo på engelsk internatskola, många i samma rum och bara lysrör i taket. Det var ju också mouna som gällde. De i mitt rum började göra sig klara för att sova ungefär vid 20.00 – 20.30. Jag fick smått panik. What!? Ni kan väl inte gå och lägga er nu? Jag kan inte minnas att jag någonsin lagt mig så tidigt. Kanske som barn vid hög feber?

Man var ledig fram till frukost kl.6.00 påföljande dag. Tanken var att var och en gick till det jättestora yogarummet i samma hus och gjorde sin egen morgonsadhana.

När jag började med yoga för många många år sedan tyckte jag att de måste vara lite snurriga i huvudet de yogis som gick upp kl.3 och gjorde yoga. Eftersom jag på den tiden inte tyckte att det var roligt (det här med känsla ni vet) att gå och lägga mig var jag alltid uppe till 00.00 åtminstone. Att då gå upp kl. 3 var ju inte att tänka på.

På ashramet somnade jag kl.21 varje kväll och vaknade utan alarm kl.3.30 varje morgon. Fattade tag i yogamattan och gick till yogarummet. Jag ska inte skriva det där uttjatade ordet mag..kt. Men det var en totalt revolutionerande upplevelse för mig. Att kunna somna tidigt. Att vakna pigg tidigt. Att inte behöva sova så många timmar som jag tidigare trott att jag behöver.

Det var egentligen inte det som sades eller gjordes under dagarna i Munger som var det viktigaste för min egen del. Utan att bara få vara där. Insupa allt som rörde sig i atmosfären. Jag kände direkt att jag måste återvända. Men det blir inte än på ett bra tag eftersom jag ska sluta (göra ett uppehåll) med mina retreat/kurser i Indien, sluta med långresor och försöka mig på att vara mer vänlig mot jorden. Sedan finns det ju faktiskt svenska yogalärare som bott mycket på ashramet i Indien och ger kurser i Gässlingsbo....

Mitt råd är ändå; åk till Munger om du har möjlighet.

Eller åk till ashramet i Gässlingsbo! Så väldigt många bra fördjupningskurser som erbjuds där.

### **- Divyamurti**

Här kommer lite reflektioner från Ashrambesöket i Munger med ca 700 deltagare från 34 olika länder, helt fantastiskt! Är verkligen imponerad av logistiken bakom allt vad gäller planering för olika program, yogaklasser, föredrag, frukost, lunch, middag (med väldigt god mat) och kvällsprogram.

Programmet var fyllt från tidig morgon till sena kvällen. Vi deltog i olika programpunkter, yogaklasser med asanas, pranayama, meditationer, yoga nidra. De flesta hölls av Swami Niranjanananda själv vilket var helt fantastiskt!!

Då han stoppat alla yogalärover utbildningar (det finns snart fler yogalärare än elever har han skämtsamt sagt tidigare) och sedan några år "kallar tillbaka" alla yogalärare som tidigare utbildat sig i Satyananda-traditionen att fördjupa sin egen kunskap. Detta symposium var ett led i detta, allt som undervisades var endast för oss att fördjupa, vidareutveckla oss själva, inget att lära ut till andra. Han fokuserade väldigt mycket att "hitta tillbaka" till ursprungsundervisningen, som Swami Satyananda själv lärt ut för att motverka att det blir avknoppningar eller egna varianter som lärs ut.

Speciellt viktigt att inte göra/tillverka egna varianter/versioner av Yoga Nidra.

Väldigt generöst var det även med alla gåvor i form av böcker CDs som vi fick förse oss med så mycket vi orkade bära i en kasse!

Bara att vara i ashramet är en kraftfull upplevelse. Kirtan som sjöngs från morgon till kväll nonstop av olika länders deltagare skapar en härlig energi och samtidigt pågår det havan, eldceremoni av pandits/präster där det sjungs mantran från morgon till em som skapar kraftfull energi.

Höjdpunkten var alla barn från BAL YOGA MITRA MANDAL som uppträdde på kvällen med ett fantastiskt program om miljön med huvudbudskapet att rädda floden Ganges från alla föroreningar.

VATTEN är SÅ viktigt, utan rent vatten kan vi inte överleva, varken växter, djur eller människor. Barnen hade skildrat detta helt fantastiskt i ett teater/musikaliskt framträdande som inte lämnade någon oberörd!!

Att ALLA vuxna bär ansvar för att rensa upp i det "föroreningsträsk" som denna generation lämnat efter. Alla barn förstår vad det innebär att jorden, floder, hav, sjöar, luften är förorenade och att något måste göras

omedelbart!

Swami Niranjanananda var så glad över deras uppträdande att han sprang upp på scenen och lovordade dem för detta fantastiska framträdande.

Jag var väldigt berörd av allt detta och att alla barn och ungdomar framträdde med sådan styrka, inlevelse och självförtroende. Känner mig så glad för att det finns HOPP om en bättre värld med barn/ungdomar som dessa som har fått möjlighet till utbildning genom Bal Yoga mitra Mandal som Swami Niranjananda startade 1995.

Om Shanti Divyamurti

Se nedan info:

*Bal Yoga Mitra Mandal, BYMM, (Children's Yoga Fellowship) aims to spread the message of yoga to children through children. Dedicated to developing the total personality of children between the ages of 7 and 14, the trademark of BYMM is yoga education for children by children.*

*BYMM was founded in Munger in 1995 by Swami Niranjanananda with an original membership of seven children. Established to bring yoga to children without the influence of adults and professional teachers, BYMM has emerged as a unique movement, demonstrating the remarkable benefits of yogic education. Today BYMM has a membership of 30,000 children in Munger and 121,000 children throughout India, all of whom are involved in learning and teaching yoga.*

*BYMM began teaching yoga in local schools in 1995. The first children's yoga teaching course was held at Ganga Darshan in 1996. In 1997 the children began teaching yoga in Bihar. Currently BYMM has a core group of 6,500 teachers, and over 3,000 children are being trained as yoga teachers, instructors and demonstrators.*

*BYMM is divided into four groups: teaching yoga, learning yoga, personality development and research. BYMM is also involved in the organization of special events at Ganga Darshan and in Munger.*

*Other organizations are Bal Yoga Yuva Mitra Mandal (Children's Youth Yoga Fellowship), which caters for 14 to 18 year olds, and Yuva Yoga Mitra Mandal (Youth Yoga Fellowship) for those over 18 years.*

*Bal Yoga Diwas*

*On 14th February, Bal Yoga Diwas (Children's Yoga Day) was celebrated at Ganga Darshan. The parents of over four hundred-fifty children from Bal Yoga Mitra Mandal were invited to the ashram. The children created and conducted the program, including speeches, kirtans and bhajans, chanting*

*of stotras and havan. Swami Niranjanananda spoke on the direction of Bal Yoga Mitra Mandal.*

---

## Swami Vedantananda till kursgården 6-9 juni

### IST: Teaching and Planning with Creativity & Practical Swadhyaya

Vidareutbildning för Satyananda Yogalärare.

Ur kursens innehåll:

- Undervisningsmetodik
- Kreativ planering av klasser och kurser över terminerna, helgkurser, seminarier, etc.
- De olika stegen i Yoga Nidra
- Praktisk Swadhyaya

Kursen hålls på engelska.

**Tider:** Torsdag 6 juni kl 15 – söndag 9 juni kl 14

**Plats:** Satyananda Yoga kursgård, Bollnäs

**Pris:** 3600 kr inkl. kost & logi - 500 kr rabatt för medlemmar i SYS

[Mer info & anmälan](#)

---



## Sommarens program på kursgården



Finns på hemsidan

30 maj- 2 juni - Retreat tema Maitri

6-9 juni - IST med Swami Vedantananda

24-30 juni - Retreat Leva Yoga

25-31 augusti - Fördjupningskurs för yogalärare

[Mer info & anmälan](#)

---

## Yogic Studies 2019 i Ungern

En ny kurs i Yogic Studies startar i april.

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.

### Residential Dates for Yogic Studies 1

Session 1: 07 - 19 April 2019

Session 2: 10 - 22 September 2019

Session 3: 29 March - 03 April 2020

För mer information se Satyananda Yoga Academy Europes hemsida

[www.syae.eu](http://www.syae.eu)



**SYAE**  
Satyananda Yoga Academy Europe

**YOGIC STUDIES 1**

**COURSE DATES**  
7 APRIL 2019 - 3 APRIL 2020

**Residential dates**  
1st residential: 7 - 19 April 2019  
2nd residential: 10-22 September 2019  
3rd residential: 29 March - 7 April 2020

**Components of the course**

- Asana, Pranayama, Mudra and Shakti
- History, Philosophy, Psychology of Yoga
- Yoga Sūtra and Mediation
- Anatomy and Physiology
- Mantra and Kirtan
- Yoga Lifestyle
- Karma Yoga

**Course structure**  
12 months course with two 12 day residential and one 5 day residential (between the residential 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 Szolnok, a scenic village near the beautiful Lake Balaton, a 90 minute drive from Budapest airport (Hungary)

Closing date of application  
**15 February 2019**

Further information and application: [www.syae.eu](http://www.syae.eu)

## Nyårsfirande 1 januari kl 15 i Katrineholm

Den 1 januari sjunger man, i Indien, Hanuman Chalisa 108 gånger för en positiv ingång till det nya året. Vi kommer också att sjunga Hanuman Chalisa, men inte 108 gånger, utan 19 gånger för 2019. Det tar ca 1.5 timmar. Efter det fikar vi tillsammans.

[Läs mer & anmälan](#)



## Livsstilsyoga på Grekiska ashramet 6-13 april 2019

[Läs mer & anmälan](#)



**Kursgårdsprogrammet 2018 - Anmälan**

## 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.



---

## Är du aktiv yogalärare?

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.

**Satyananda Yoga Sverige**

info@yogasverige.se

www.yogasverige.se

SHARE

TWEET

FORWARD