



## Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 72



### INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Yogiska högtider
- Shivaratri
- Vad händer på ashramet i Munger
- Nirvis Stories
- Swami Maitreyis framtidsplaner
- SYAE-kurser online

#### **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 under inlogget.*

### Redaktören talar

Hari Om

När våren kommer är det många blandade känslor för mig, ungefär som våren själv. Vädret växlar ofta och ibland drastiskt. Jag älskar verkligen våren när jag får stoppa händerna i jorden och gräva inför sommarens odlingar. Det är också nyttigt eftersom känsligheten i mig kan reagera med stresspåslag när det är så mycket som händer i naturen. Det är en sådan växtkraft och jag dras med av det. Helt plötsligt är det tusen och en projekt som ska sätts. Yoga nidra, kaya sthairyam och mantra blir extra viktiga verktyg för mig den här tiden. Vad hjälper dig bäst i olika situationer?

Återigen har vi ett fullspäckat nyhetsbrev med intressanta och informativa artiklar. Vi har nu blivit en grupp som tar hand om nyhetsbrevet och var och en i gruppen kommer att presentera sig själva framöver. De som är med i gruppen utöver mig är Swami Maitreyi, Atmanivedan, Chinmayi och Cecilia. Det känns väldigt roligt och jag ser fram emot det samarbetet.

Vår önskan är att du som medlem också vill vara med och bidra till nyhetsbrevets innehåll. Om du har en fråga du vill ställa, eller frågor som dina elever ställt till dig där du också kan skriva svaret, eller något du vill ta upp för diskussion, en historia relaterad till yoga du vill berätta eller en erfarenhet du vill dela; maila Chinmayi: [canellejoachim@gmail.com](mailto:canellejoachim@gmail.com).

Vi har bytt lösenord till hemsidans inlogg. Det är numera *hariom2021*. Du hittar medlemssidan på [www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se). Under MER finns en flik som heter MEDLEMSSIDA. På den sidan hittar du gamla nyhetsbrev, protokoll från styrelsemöten, resultat och balansräkningen för 2020 m.m.

Det finns vissa saker som varit positiva med pandemin, det säger mina yogaelever ofta. Det är den att vi nu håller kurserna online också. Även flera av oss "ses" oftare nu än vad vi gjorde innan pandemin. Vi har haft havan online nästan varje lördag sen i maj 2020. Det är bara ett fåtal gånger som det inte har blivit. Vill du vara med på utskickslistan se mer info längst ner i brevet.

Nu hoppas vi att alla kan hålla ut lite till så vi kan minska smittspridningen och kursgården kan hålla kurser som vanligt i sommar så vi kan ses där. Det planeras för flera kurser och retreatar.

Jag önskar dig en Glad Påsk, fina vårdagar och god hälsa.

Om Shanti  
JayAtma

## Swami Maitreyi

### Yogiska högtider

#### Varför firar vi olika yogiska högtider inom Satyananda Yoga?

Först är det viktigt att komma ihåg att det är skillnad på hur högtiderna firas allmänt i Indien som en del av den

Indiska kulturen och i ett religiöst sammanhang och hur de firas utifrån ett yogiskt perspektiv. Utifrån ett yogiskt perspektiv och i ett andligt sammanhang sammanfaller de olika högtiderna vid specifika planetariska konjunktioner då medvetandet är öppet och mottagligt. Traditionellt ägnas dessa tidpunkter till sadhana, andliga eller yogiska övningar och tekniker, för att rena kroppen och sinnet och väcka energin och medvetandet till högre medvetandestadier.

De tre högtiderna som vi firar är Shivaratri, Navaratri, Guru Poornima. Sedan 2014 firar vi även Internationella Yogadagen som är ett nutida event. Intressant är ju ändå att den sammanfaller med vår midsommar 21 juni. Om vi tittar på symboliken i midsommar så har den många yogiska och tantriska element och symboler. Mer om det i nästa nummer. Under varje högtid har jag också lagt till en referensartikel som ni kan läsa vidare på i [yogamag.net](http://yogamag.net).

De element eller tekniker som används i den andliga processen under dessa högtider är främst mantra och havan som är de mest effektiva metoderna för att höja frekvensen av både medvetandet, shiva, och energin, shakti.

#### Shivaratri



Shiva betyder medvetandet, det rena medvetandet, och ratri betyder natt eller mörker. Shivaratri är det tillstånd som inom den kristna mystiken benämns som själens mörka natt. Det är tillståndet som föregår upplysning. Det är tillståndet när medvetandet lämnar den materiella verkligheten för att gå in i den andliga dimensionen. Precis som när vi drar ut sladden ur en kontakt för att sätta in den i en annan kontakt. Stunden då det inte finns någon kontakt är Shivaratri. I meditationsprocessen är det upplevelsen av shoonya - ingenting. När medvetandet har lämnat sinnen, sinnesobjekten och sinnet bakom sig och en liten stund är det ingenting tills medvetandet går in i upplevelsen av ljus, frid, förnöjsamhet och glädje, ananda.

Inom yoga och tantra är processen för andligt uppvaknande att medvetandet expanderar och frigörs, och energin väcks upp och frigörs. Medvetandet och energin går hand i hand. Antingen kan man som i kundaliniyoga väcka upp energin och medvetandet, shiva, följer eller så kan man expandera och frigöra medvetandet och energin, shakti, följer. I Shivaratri är det medvetandet som möter shakti i sahasrara. I Navaratri är det istället shakti, energin som väcks upp och medvetandet följer.

<http://www.yogamag.net/archive...>

### **Navaratri**

Nava betyder nio och ratri natt. Under året finns det två huvudsakliga perioder, en på våren och en på hösten då Navaratri firas under nio dagar. Under de här dagarna är det shakti, energin som renas, förfinas och förhöjs. Shakti har tre inneboende kvalitéer som påverkar och influerar allt i skapelsen, tamas, rajas och sattwa. Medvetandet har olika uttryck när det är influerat av de olika kvalitéerna eller gunas. Syftet med Navaratri är att lyfta tamas till rajas och rajas till sattwa. De tre första dagarna ägnas åt tamas, de nästa tre åt rajas och de sista åt sattwa. De tre första är transformation och symboliseras av Durga shakti, de nästa tre är planterandet av positiva egenskaper och symboliseras av Lakshmi shakti, och de sista tre är vårdandet och förfinandet och symboliseras av Saraswati shakti.

Man kan likna processen under Navaratri vid skapandet av en trädgård. Först måste vi förbereda trädgården, ta bort sten, gräva, ta bort ogräs etc. Sedan kan vi tillföra ny jord, kompost och så nya frön och plantera nya plantor. Till sist måste vi vårda trädgården, vattna, gödsla och hålla ogräs och ohyra borta.

<http://www.yogamag.net/archives/1990s/1997/esept97/navratri.html>

<http://www.yogamag.net/archives/2000s/2004/eoct04/navra.html>

### **Guru Poornima**

Guru Poornima firas varje år vid den första fullmånen i juli. Poornima betyder fullmåne och guru har två betydelser; den som skingrar mörkret och den med större dragningskraft, gravitation.

Om vi går tillbaka till de två föregående högtiderna så kan vi se att i Shivaratri så är guru det ljus som tar oss ur Shivaratri, själens mörka natt och i Navaratri den kraft som har en större dragningskraft än tamas och drar oss från tamas till rajas till sattwa.

Medvetandet hålls kvar och är bundet till den materiella verkligheten genom tre dragningskrafter eller gravitationskrafter; den fysiska, den känslomässiga och den mentala. Guru är den som har en starkare dragningskraft än de tre och kan föra medvetandet ut ur de tre kraftfälten och in i det andliga kraftfältet och befria

medvetandet. Precis som en raket skjuts ut ur jordens gravitationsfält och kan sväva fritt i rymden.

Det är därför traditionellt så att när lärjungen möter sin guru, symboliskt ger sin kropp, sitt sinne och ande till sin guru. Den yttre gurun som person är en vägledare till den inre gurun som finns inom oss alla.

Guru Poornima firas för att förstärka kontakten mellan guru och lärjunge. Det är också höjdpunkten på året när solen står som högst och ljuset är som starkast som en symbol för andlig upplysning och det fria medvetandet.

<http://www.yogamag.net/archives/2010s/2011/gjuly11/purp.html>

### **Andra högtider – Akshaya Tritiya**

Utöver de tre högtiderna firas också vissa andra stunder. I april-maj firas Akshaya Tritiya. Akshaya betyder konstant, stadig och oförstörbar. Tritiya betyder dag. Det är en tidpunkt som stärker kontakten med det konstanta, stadiga och oförstörbara inom var och en och i hela kosmos. Det är en dag där varje ansträngning att upptäcka de kvaliteterna inom sig själv underlättas av att vibrationerna i kosmos skapar resonans som aktiverar samma egenskaper inom oss själva. Det är därför en gynnsam tid för all yoga och särskilt swadhyaya, självstudier. De tankar, handlingar, ord eller den intention som används under den här tiden blir enkelt stadiga inombords och finns med en för all framtid.

<http://www.yogamag.net/archives/2000s/2006/dapr06/akshava.html>

### **Datum 2021**

Shivaratri – 11 mars

Navaratri – 13-22 april samt 7-15 oktober

Akshaya Tritiya – 14 maj

Internationella Yogadagen – 21 juni

Guru Poornima – 24 juli

### **Swami Satyananda Saraswati**

## **Shivaratri, föreningen mellan Shiva och Shakti**

Det finns två begrepp för andlig upplysning. Den ena är att Shakti väcks upp, går upp genom sushumna nadi och förenas med Shiva i sahasrara - kronchakrat. Shiva representerar det högre kosmiska medvetandet och Shakti representerar energins utveckling eller evolution. Det är konceptet som kundaliniyoga bygger på.

Det andra konceptet är att medvetandet möter Shakti och det är Shivaratri. Konceptet Shivaratri är uppvaknandet av medvetandet på den materiella existensnivån och förening med Shakti vid en högre punkt i evolutionen. Ordet ratri betyder "mörk natt". Vad är medvetenhetens natt och dag? När individen



upplever tillvaron, den objektiva verkligheten runt omkring hen, det är dagen för medvetandet. Medvetandets natt är när medvetandet är helt ensamt och ingen objektiv upplevelse äger rum. Du hör, ser, känner och vet ingenting. Tid, rymd och objektivitet - sinnets tre aspekter - finns inte. Endast medvetandet kvarstår. Det är själens mörka natt, tillståndet precis före upplysning. Så Shivaratri är en symbol för det andliga tillståndet samadhi (det högsta yogiska tillståndet *övers. anm.*). Men för oss betyder Shivaratri det tillstånd som föregår samadhi - upplysning.

Historien går så här: Shiva bestämde sig för att gifta sig med Parvati, dotter till Himalaya, som bodde uppe på snötopparna. Shiva bodde i skogen. Han var mästare, guru och ledare för spöken och demoner, och när han gifte sig med Parvati, följde de alla med honom. Vissa hade ett öga på baksidan av huvudet, andra hade inga ögon eller ögon i magen. Vissa hade bara ett öra, andra hade enorma elefantöron eller bara hål för öronen. Vissa gick på ett ben, andra på tre. Så Shiva fortsatte med sin udda äktenskapsprocession. När han närmade sig Himalaya-riket där Parvati bodde skickade hennes familj ut en mottagningsdelegation för att möta dem och eskortera dem till Parvatis hus. Men när mottagningsdelegationen fick syn på Shiva och hans märkliga följeslagare, i stället för att hälsa sina gäster med respekt och leda dem tillbaka till Parvatis hus, vände de på klacken och sprang för glatta livet.

Så snart de återvände till Parvatis hus berättade de vad de hade sett.

- Åh, han är hemsk! Svärsonen har kommit ridande på en tjur. Han är naken och hans kropp är insmord i aska. Han har ormar över hela sig och hans följeslagare är de mest hemska, fruktansvärda människor.

Parvatis mamma blev väldigt upprörd. Hur kunde hon någonsin acceptera en sådan hemsk svärson? Men Parvati förblev lugn och beslutsam. - Jag ska gifta mig med honom, sa hon till sin mor, jag blir inte avskräckt. I det ögonblick som Lord Shivas procession gick in i Himalaya-riket förvandlades han och alla hans märkliga följeslagare till bländande, gudomliga varelser med vackra ansikten, fina kläder, glittrande halsband, doftande blommor och alla möjliga saker. Demonerna förändrades till underbara människor; allt förvandlades på ett ögonblick, och så kunde äktenskapet äga rum.

Shiva symboliserar medvetandet. För individen rör sig medvetandet högre och högre mot Shakti. Det rör sig med alla våra instinkter och djuriska drifter och benägenheter, med allt vi är. Även när du tränar yoga är allt fortfarande med dig - rädsla, ilska, passion, bekymmer, ångest - du rör dig med alla dina följeslagare. Din själ utvecklas också, utvecklas tillsammans med alla dina följeslagare. Men det kommer en punkt i det andliga livet när alla dina följeslagare, ditt instinktiva liv och dina djuriska drifter, förvandlas och instinkt blir till intuition.

Under din andliga utveckling prövar du olika saker och många gånger misslyckas du. Du går till kyrkan för ditt bröllop men när du kommer till dörren upptäcker du att bruden inte är där och du måste återvända hem besviken. Du upplever inspiration, du kan få en glimt av det högre tillståndet men det är inte komplett. När tiden är inne och omvandlingen inträffar blir de fula följeslagarna med näsan i magen och ögonen på baksidan huvudet till gudomliga varelser med kostymer och slipsar! De skrämmande aspekterna av din personlighet blir dina ornament, dina hjälpare.

Det är så historien om Shivaratri går. Parvati symboliserar den högre energin; hon symboliserar också kundalinishakti i tantra. Den gudomliga föreningen som sker när Shiva kommer för att möta Shakti representerar upplysning i absolut mörker.



**Swami Maitreyi**

## **Vad händer på ashramet i Munger, Indien?**

Kära Satyananda yogavänner.

Hari Om.

Jag vet att många av er undrar vad som händer i både Munger och Rikhia nu under pandemin. Både Munger och Rikhia ashram stängde portarna för precis ett år sedan och på ett helt år har ingen varken kunnat resa in eller ut. Alla kurser blev uppskjutna och det har heller inte varit öppet för

besökare.

Men det betyder inte att aktiviteterna i ashramet har avstannat. Snarare tvärtom. I både Munger och Rikhia har alla aktiviteter och program fortsatt som vanligt men det har istället varit interna och privata event. I Munger har anpassningen till den digitala världen varit i full gång och under hela förra året och i början av det här året har vi fått tillgång till både nya appar och liveinspelningar från de olika programmen och evenen som har skett under året.

Under förra våren publicerades tre nya yogaprogram som man kan ta del av i appen Satyam Yoga Prasad - SYP och på hemsidan [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net); Yogic lifestyle program som man kan följa under dagen, mantra på morgonen, asana, pranayama och avslappning under dagen och meditation på kvällen; Healthy lungs, med ett program för att hålla lungorna friska och ett Cardiac - hjärt program.

En ny app lanserades som heter FFH - For Frontline Heroes, för alla som arbetar inom sjukvården.

För alla er som antingen varit besvikna för att ni inte har kunnat åka till Indien; eller som vill känna att ni är en liten stund i ashramet trots att ni sitter hemma i Sverige så har Bihar School of Yoga gett ut en blandning av live satsang och kirtan och stillbilder med inspirerande text under de olika stora programmen eller högtiderna under året. De finns fortfarande tillgängliga i Satyam Yoga Prasad; Guru poornima, Sri Lakshmi Narayan Yajna, Diwali, Hanuman Chalisa och Basant Panchami. Sri Lakshmi Narayan Yajna finns också livestreamad på youtube kanalen yogasanskriti.

Både på hemsidan [biharyoga.net](http://biharyoga.net) och i SYS, [www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se), finns inspelningar av de program som görs regelbundet i ashramet; Mahamrityunjaya havan varje lördag, Bhagavad Gita var fjortonde dag, Sundarkand en gång i månaden och Guru Bhakti varje 4,5 och 6 i månaden.

Det har varit ett jobbigt år för alla. Det är många som har varit sjuka. De flesta har varit isolerade och det har varit oerhört trist att inte kunna träffas. Men det har trots allt fört något gott med sig och det är att vi har kommit närmare varandra genom den digitala världen. Vi har också upptäckt att även om vi är fysiskt långt borta från varandra så är vi nära i hjärtat.

Jag hoppas att du fortsätter att inspireras av materialet som hela tiden ges ut av ashramet som en gåva till oss alla för att vi ska må bättre, glädjas och inspireras.

Jag önskar dig en fantastisk vår och hoppas att vi ses senare i vår och i sommar.

Om Tat Sat,  
Swami Maitreyi



### Swami Nirvikalpananda

## Den gyllene staden

"Jag vill ha en biljett till Nirvikalpa," sade jag till mannen på stationen.

Han log, och svarade: "Jag kan inte sälja sådana biljetter; de kan endast skänkas bort, utan pengar och för intet."

"Men snälla, visa mig vägen", bad jag.

"Gud placerade Nirvikalpa i slutet av regnbågen, på en sagolik plats bortom molnen, där alla olika

färger blir en igen", svarade han.

"Men vägen dit", frågade jag, "är det åt öster eller väster? Är det långt bort eller nära?"

Och han sade, "Vilken väg du än väljer, så kommer du förr eller senare att hitta dit."

"Men den snabbaste vägen", frågade jag, "vilken är den?"

Och han sade, "Det är olika för alla. Buddha skulle föreslå den åttafaldiga vägen, Lao Zi medelvägen mellan yin och yang, och Kristus kärlekens väg.

Men jag skulle föreslå den inre vägen, eftersom den är den största vägen av alla.

Det är viktigt att du följer din egen väg, den naturliga vägen för ditt *dharma*;

Om du följer den åttafaldiga vägen, kommer den så småningom leda dig till Nirvikalpa, eftersom alla vägar i själva verket är en och samma.

Men du kan ramla på stenar – något som Buddha lätt undvek eftersom han följde sitt *dharma*s väg – och du kan bli försenad i århundraden.

Så följ din inre väg, vägen för din egen intuition; det är den kortaste vägen till Nirvikalpa."

"Berätta för mig om vägen", bad jag, "är det enkelt eller svårt att nå dit?"

Och han sade, "Början kan vara svår; innan du uppfattar ljuset, det första svaga ljuset från den gyllene staden Nirvikalpa. Men när du väl har sett det, är det lätt att hitta dit. Följ bara ljuset – du kommer att se det lysa starkt och ljusst ju närmare du kommer.

Det finns berg här och där på din väg, och de kan vara svåra att komma över. Du kanske till och med tvivlar på att Nirvikalpa existerar, när bergen är så höga att du ibland inte kan uppleva ljuset alls. Men håll dig bara till vägen, så når du så småningom Nirvikalpa. Det bästa är att ha någon som kan visa dig vägen över

bergen; och skydda dig från ondskefulla hobbitar längs vägen. För i det undermedvetnas skogar bor många onda andar, och du kan gå vilse. För att göra resan så säker som möjlig, sök då först efter en guru.

"Hur är det i Nirvikalpa?" frågade jag, "snälla berätta om den gyllene staden."

Och han log och skakade på huvudet.

"Kära du, det är en plats bortom ord. Men använd biljetten Aum, och följ din inre väg. En dag kommer du att uppfatta ljuset, som kommer från paradiset Nirvikalpa. Och när du väl kommit dit kommer du att stanna, för Gud kommer inte låta dig springa iväg igen."

Nirvikalpa är det slutgiltiga stadiet av *samadhi*, tillståndet när även de underbara visionerna och erfarenheterna av högre meditation avstås, eftersom även de bara är sinnets modifieringar. Endast ren medvetenhet om Själv är kvar.

- Yoga magazine, januari 1977

### Swami Maitreyi

Hari Om kära Satyananda Yogavänner,

Många har frågat mig direkt och indirekt vad mina framtida planer är; om jag kommer att vara kvar i Sverige och vad jag i så fall kommer att göra här. Om jag ska vara riktigt ärlig så är jag inte helt säker på hur min framtid kommer att se ut. Just nu är jag här i Sverige och i och med coronapandemin hade jag inte möjlighet att resa till Indien några månader förra året som jag hade tänkt.

Vi vet inte när det kommer att bli möjligt att resa till Indien igen men min plan är att så fort det är möjligt att resa till ashramet i Munger och vara där några månader. Resten av året planerar jag att spendera i Sverige och fortsätta att undervisa Satyananda yoga. Det har varit väldigt roligt och inspirerande att hålla workshops och helgretreats på de olika Satyananda yogaskolorna och jag skulle gärna fortsätta att göra det om det finns intresse. Sedan förra året har jag även hållit och håller fortfarande online-klasser för Uppsala och Stockholms yogaskola och även några för Yogaskolan i Lund.

Jag bestämde mig även för att starta min egen verksamhet i början av året för att kunna hålla fler klasser och andra aktiviteter. Besök gärna min hemsida [www.swamimaitreyi.yoga](http://www.swamimaitreyi.yoga). Där kan ni se alla olika program som jag kommer att hålla på de olika Yogaskolorna under våren, i Gässlingsbo i sommar och mina online-klasser.

Jag kommer att vara involverad i de olika kurserna som ges av Satyananda Yoga Academy Europe (SYAE) som ni kan läsa mer om på deras [hemsida](#). I år kommer





kurserna bara ges online. Se mer längre ner i nyhetsbrevet.

Du får gärna kontakta mig om du skulle vilja arrangera någon workshop eller helgretreat; om du har några frågor eller funderingar; eller bara vill höra av dig.

Jag önskar dig en fin vår, tills vi hörs och ses igen.

Om Tat Sat,  
Swami Maitreyi



## Satyananda Yoga Academy Europe

På grund av pandemin så blir det inga Yogic Studies i år heller. Men de håller två kurser online. Följ länkarna nedan för mer information.

[ONLINE INTRODUCTORY COURSE: 2. April - 9. Mai 2021](#)

och

[NEXT STEP - BROADENING UNDERSTANDING OF YOGA: 23. April - 6. June 2021](#)

## Kursgårdens program 2021

### 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](mailto:info@gavleyogaskola.se) eller JayAtma; [lena@yogakatrineholm.se](mailto:lena@yogakatrineholm.se)

### Havan live online

Vill du vara med på utskicklistan till havan live online så meddela JayAtma på [lena@yogakatrineholm.se](mailto:lena@yogakatrineholm.se)

Du deltar bara när du vill och kan.  
Ingen anmälan krävs.

### Medlemssida på [www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se)

[Här](#) hittar du medlemssidan.  
Lösenordet är: *hariom2021*  
Där finns tidigare nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll och lite annat.

[www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se)

Mer

Medlemssida

## Medlemskap i SYS

Medlemsavgift för 2021 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](mailto:info@yogasverige.se)

## 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 länkad mejladress publicerad på SYS hemsida. Detta anmäls till JayAtma.

## 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](mailto:canellejoachim@gmail.com)

## 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 [lana@yogakatrineholm.se](mailto:lana@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 Niranjana etc





**Satyananda Yoga Sverige**

[www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se)

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

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

[Avsluta prenumerationen](#)

mailer lite