



## Tilmelding til vinter- forårssæson 2019

Velkommen til december nyhedsbrevet til nuværende som nye læsere.

**NUVÆRENDE ELEVER, DER PÅ UNDERVISNINGDAGE HAR TILMELDT SIG TIL NÆSTE SÆSON SKAL IKKE FORETAGE YDERLIGERE - FAKTURA UDSENDES PRIMO JANUAR 2019.**

### TriYoga

En mindful / meditativ yogaform med stort fokus på åndedrættet. I takt med dyb rytmisk vejrtrækning skaber du i samarbejde med kroppen flydende og kontrollerede bevægelser. Der løses op for spændinger, og kroppens kernemuskulatur styrkes gennem smidighed og flydende elegante bevægelser, der langsomt opbygger styrke i kroppen.

Der indgår ligeledes dybdeafspænding, koncentrations- / åndedrætteteknikker samt meditation - alle dele er ledsaget af musik.

### Jeg tilbyder

- Ugentlige klasser med maks. 7 elever pr. klasse.
- 3 timers workshops ca. 5 - 6 om året typisk på søndag formiddage. For dig, der enten ønsker at udvide og gå dybere ind i din yogapraksis eller for dig, der ikke kan afse tid til ugentlige lektioner.

### Hvorfor vælge Inger Buch som underviser?

- Fordi min uddannelse er baseret på en grundig viden om kroppens anatomi og bevægemønstre.
- Fordi jeg i min undervisning formår at gøre det, der kan virke indviklet mere

enkelt og forståeligt.

- Fordi jeg har opbygget stor erfaring med at få dig til at forstå vigtigheden af, at du skal lytte til og passe på din krop.
- Fordi det vigtigste for mig er, at du som elev får en god oplevelse, føler dig set og er velkommen.

### **Undervisningssted, ugedage m.v.**

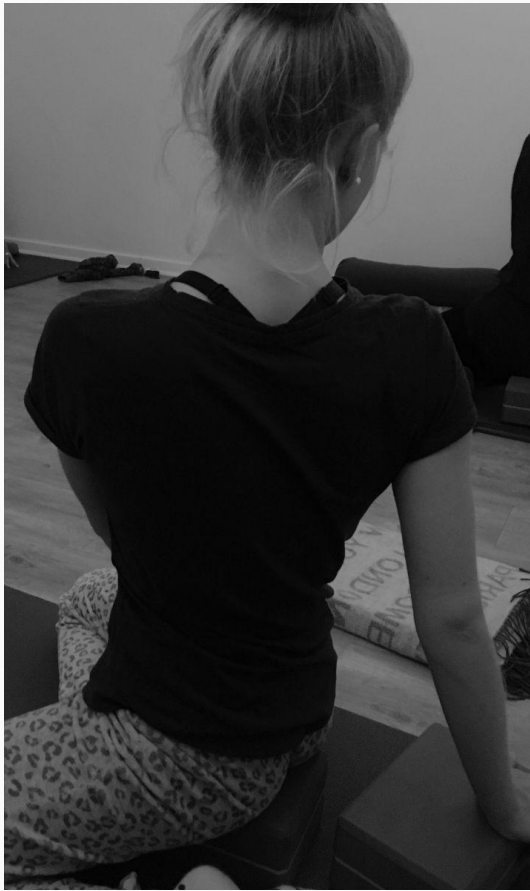
- Der undervises primært i "Salen" i Klinikhuset, Jernbanegade 15, Ringe i dejligt lyst lokale med varme i gulvet og god ventilation.
- Der undervises mandag, tirsdag og onsdag - formiddag, eftermiddag, aften.
- Omklædningsrum og parkering i gården.

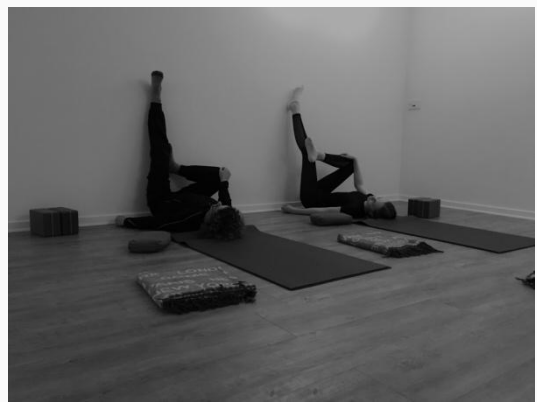
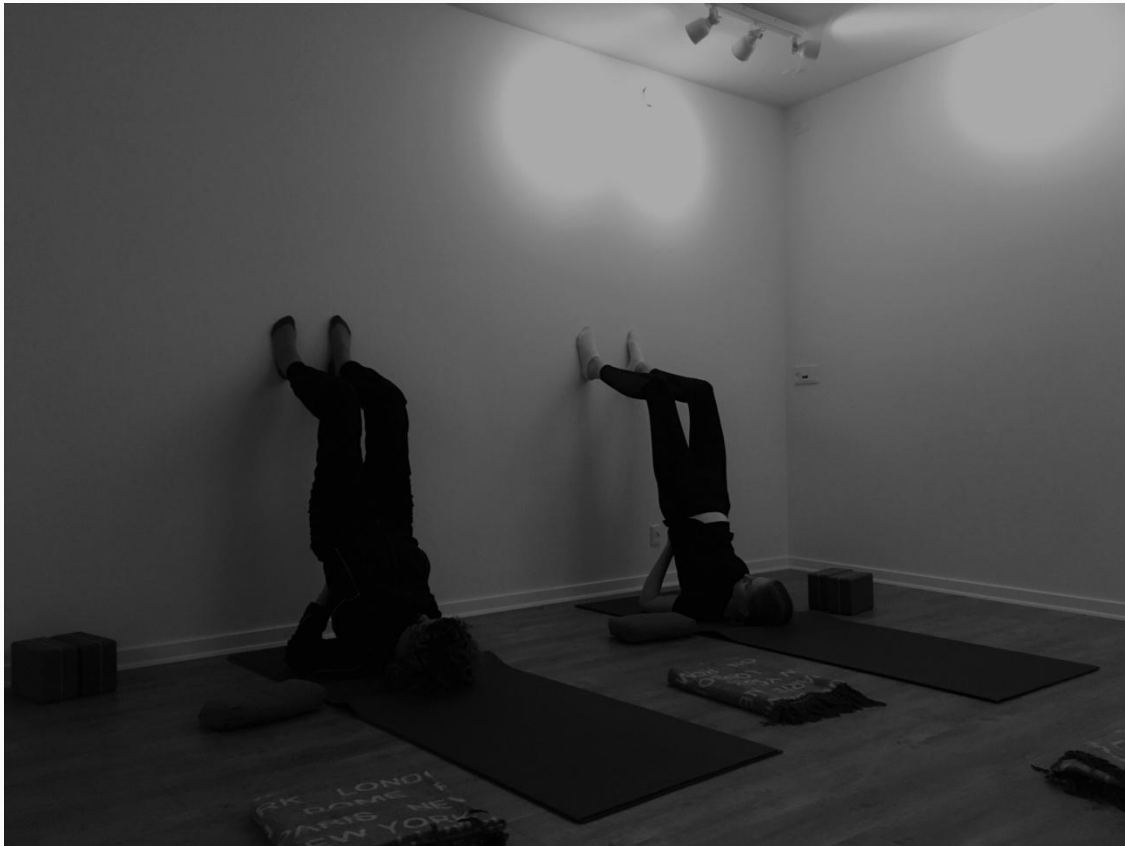
### **Hvor finder jeg det rette niveau for mig?**

**Basics** niveauet er her din Triyoga® praksis tager sin begyndelse. Det er det bærende element for din videre udvikling af og med TriYoga®. Her kan du, hvis du giver dig tid, lære dig selv at kende kropsligt som mentalt. Yogaformen er mindful og meditativ på en og samme tid. Det kan være niveauet, som du sæson efter sæson finder ind til, og her får opfyldt dit ønske for opnåelse af fysisk og mental balance.

Når du nærmer dig, og er klar til **Level 1**, har du igennem **Basics** praksis tilegnet dig de grundlæggende færdigheder (bevægelser/stillinger) - og nu kan du søgende og endnu mere opmærksomt opleve, hvordan din krop og dit sind bliver mere og mere en samlet helhed, hvor den meditative del bliver yderligere udviklet, og din kropslige smidighed og styrke forenes smukt og dansene i tæt forening med dit åndedræt.

Læs mere om TriYoga på [www.triyoga.com](http://www.triyoga.com) og på vores danske paraply-web-site [www.triyoga.dk](http://www.triyoga.dk)





## Særlige tilbud

Nye elever, der ikke tidligere har deltaget i TriYoga® Center Fyn regi, kan deltage i 3 prøvelektioner, hvor TriYoga® og jeg som underviser kan afprøves.

Hvis du ønsker at udvide din yoga praksis til 2 ugentlige lektioner så vil du ved køb af kontingent til hele sæsonen få **20% rabat** på lektion nr. 2.

DROP-IN begrebet dækker over, at du måske en gang imellem kunne have lyst til at deltage i en ekstra lektion i en given uge. I det tilfælde kan du tilkøbe denne til DROP-IN prisen. Du har købt et klippekort, men har lige brug for et par gange mere i sæsonen. Du kan også tage en en god ven/veninde, familiemedlem med, der lige

kunne tænke sig en DROP-IN lektion sammen med dig. DROP-IN er naturligvis for alle TriYoga® udøvere i det hele taget - kom gerne fra nær og fjern.

## Vinter /forår 2019

### Klasser, niveau, tidspunkt, undervisningssted & periode.

Niveau	Dag	Tidspunkt	Klasse	Sted	Start /slut
Basics/Level 1	Man	16:00 -17:30	TY01	Klinikhuset, Jernbanegade 15, 5750 Ringe	07/01 - 27/05 2019
Basics	Man	17:45 - 19:15	TY02	Klinikhuset, Jernbanegade 15, 5750 Ringe	07/01 - 27/05 2019
Basics/Level 1	Tirs	08:30 - 10:00	TY03	Åvangen 88, 5750 Ringe	08/01- 28/05 2019
Basics	Tirs	10:30 - 12:00	TY04	Åvangen 88, 5750 Ringe	08/01-28/05 2019
Level 1	Tirs	17:00 - 18:30	TY05	Klinikhuset, Jernbanegade 15, 5750 Ringe	08/01-28/05 2019
Basics	Ons	08:30 - 10:00	TY06	Klinikhuset, Jernbanegade 15, 5750 Ringe	09/01-29/05 2019
Basics	Ons	17:00 - 18:30	TY07	Klinikhuset, Jernbanegade 15, 5750 Ringe	09/01-29/05 2019
Basics	Ons	18:45 - 20:15	TY8	Klinikhuset, Jernbanegade 15, 5750 Ringe	09/01-29/05 2019

Ret til ændringer forbeholdes

### Lektioner, priser vinter/forår 2019

<b>Antal lektioner</b>	<b>Pris kr.</b>
<b>3 prøvelektioner (nye elever)</b>	<b>225</b>

20 lektioner	1.900 / 1.300, under 18 år
Klippekort 10 lektioner gælder 1 sæson	1.150 / 750, under 18 år
DROP-IN	135 / 100, under 18 år
2x20 lektioner pr. uge	20% rabat på lektion nr. 2
Workshop 3 timer	300

**Tilmelding til vinter-/ forårssæson  
via dette link:**

**[info@triyoga-center-fyn.dk](mailto:info@triyoga-center-fyn.dk)**

**BEMÆRK  
INGEN UNDERVISNING  
16. & 17. april 2019**

**Datoer for workshops vinter-/forår 2019**

**Søndag d. 27. januar kl. 10 - 13**

**Søndag d. 24. februar kl. 10 - 13**

**Søndag d. 31. marts kl. 10 - 13**

**Søndag d. 28. april kl. 10 - 13**

**Tilmelding til workshop(s) via dette link:**

**[info@triyoga-center-fyn.dk](mailto:info@triyoga-center-fyn.dk)**

2018 har været et fantastisk år med dejlige TriYoga lektioner og

workshops. Hjertelig TAK til alle mine dejlige elever for jeres deltagelse. Vi har haft besøg af Anne Viese fra Klang-Oplevelser.dk i november. TAK til Anne for en fin aften med klangmeditation m.m. En ekstra klangaften d. 8. januar. Fuldt hus begge aftener.

I Klinikhuset har vi fået bygget nr. 15 og "Salen" sammen til et hus. TAK og tillykke til Marianne Lundgreen. Vi sætter alle stor pris på det.

Ønsker dig og din familie en god jul og et lykkebringende nytår.  
På gensyn i 2019

De bedste hilsener  
~ in the flow ~  
Inger Buch



*Copyright © 2019 TriYoga® Center Fyn, All rights reserved.*

Du modtager dette nyhedsbrev, fordi du enten har deltaget i en af mine klasser/workshops og / eller har tilmeldt dig mit nyhedsbrev på anden vis. Jeg glæder

mig til at sende gode informative oplysninger vedrørende kommende TriYoga® klasser, workshops etc. Du kan til enhver tid afmelde dig nyhedsbrevet - se venligst link nedenfor

TriYoga® Center Fyn  
Åvangen 88  
Ringe 5750  
Denmark

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

