

info@triyoga-center-fyn.dk

[View this email in your browser](#)



Endnu én gang kan jeg kigge tilbage på en vinter-/forårssæson, der har budt på mange glade timer i samvær med dig. Enten i en af de ugentlige klasser eller som deltager i mine workshops.

Flere og flere lægger I jeres vej omkring TriYoga Center Fyn. Siden jeg startede i august 2016 har jeg haft flere end 90 elever på gulvet. Du skal vide, at det varmer, når jeg hører, at andre har anbefalet dig at komme til yoga hos mig. TAK til de meget venlige ambassadører.

Læs gerne videre, hvis du har lyst til at deltage i GRATIS LEKTION d. 21/6 og/eller har lyst til at melde dig til efterårs sæson 2019 - og måske lytte til, hvad jeg har at sige omkring TriYoga i interview på Radio Diablo.

International yogadag

I denne anledning tilbyder jeg GRATIS undervisning

fredag d. 21. juni 2019

Klinikhuset, Jernbanegade 13 - 15, 5750 Ringe

Kl. 10:00 - 11:00

Kl. 11:15 - 12:15

Kl. 16:00 - 17:00

Kl. 17:15 - 18:15

Bagergade 67, 1., 5700 Svendborg

Kl. 19:15 - 20:45

TILMELDING NØDVENDIG

Spred det glade budskab - tip allerede nu venner og familie til en fælles oplevelse af, hvad yoga kan gøre for dig/er.

Se / lyt til interview med mig på Radio Diablo omkring TriYoga og de GRATIS YOGA lektioner i Ringe og Svendborg:

https://www.facebook.com/triyogafyn/?eid=ARCyfGNySSqzSB9tKaxz-TiVMO-uHMJIJPFd0Hz7LMnGvCNBypui67MKjvDW4zypFoZSjnd_9z0JwqH9

**Tilmelding til GRATIS yogalektion
via nedenstående link:**

Sommer yogaen fortsætter indtil onsdag d. 26. juni. Herefter holder jeg lukket i juli og august.

Ny sæson starter mandag d. 9. september.

HAR DU SOM NUVÆRENDE ELEV ALLEREDE TILMELDT DIG EFTERÅRS SÆSONEN, SKAL DU IKKE FORETAGE DIG YDERLIGERE - FAKTURA FREMSENDES I AUGUST.

Vel mødt til dig, der kunne have lyst til at prøve Triyoga, til dig som foreløbig er med som læser, og til dig, der ønsker at fortsætte denne mindful / meditative yogaform med stort fokus på åndedrættet. I takt med dyb rytmisk vejtrækning 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- / åndedrættsteknikker samt meditation - alle dele er ledsaget af musik.

Jeg tilbyder:

- Ugentlige klasser med maks. 8 elever pr. klasse.
- 3 timers workshops typisk søndag formiddage ca. 3 - 4 gange om året. 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 bag Klinikhuset.

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 og på vores danske paraply-web-site www.triyoga.dk

OVERSIGT KLASSER & LEKTIONER EFTERÅR 2019

Klassenr.	Niveau	Dag	Tidspunkt	Sted	Start /slut
TY01	Basics	Man	08:30 - 10:00	Åvangen 88, 5750 Ringe	09/09-16/12-2019
TY02	Basics	Man	10:15 - 11:45	Åvangen 88, 5750 Ringe	09/09-16/12-2019
TY03	Basics/Level 1	Man	16:00 -17:30	Klinikhuset, Jernbanegade 13 -15, 5750 Ringe	09/09-16/12-2019
TY04	Basics	Man	17:45 - 19:15	Klinikhuset, Jernbanegade 13 -15, 5750 Ringe	09/09-16/12-2019
TY05	Basics/Level 1	Tirs	08:30 - 10:00	Åvangen 88, 5750 Ringe	10/09-17/12-2019
TY06	Level 1	Tirs	17:00 - 18:30	Klinikhuset, Jernbanegade 13 - 15, 5750 Ringe	10/09-17/12-2019
TY07	Basics	Ons	17:00 - 18:30	Klinikhuset, Jernbanegade 13 - 15, 5750 Ringe	11/09-18/12-2019
TY08	Basics	Ons	18:45 - 20:15	Klinikhuset, Jernbanegade 13 - 15, 5750 Ringe	11/09-18/12-2019

Sæsonen er på 15 lektioner (t.o.m. uge 51)

NYT i efterårs sæson 2019: du får lidt flere valg end tidligere.

- Modul 1 og Modul 2 - kortere perioder h.h.v. 8 og 7 uger.
- Samtidigt ophører klippekortet i sin nuværende form.
 - Der vil fortsat være et klippekort, der gælder i sæsonen.
 - Med klippekortet er du ikke tilmeldt en specifik klasse.
 - Du tilmelder dig 4 uger forud i et bookingsystem, hvortil du får tilsendt en kode.
 - Afmelding på tilmeldte datoer, skal ske senest 24 timer før aktuel dato/tidspunkt.
 - Sker dette IKKE mistes klippet.

I nyhedsbrev 4 lovede jeg, at der ville være mere omkring bookingsystemet - jeg lovede mere end jeg kunne holde - der arbejdes på sagen, og jeg vender tilbage til dig, som ønsker at købe klippekort.

PRISER EFTERÅR 2019

--	--

Antal lektioner	Pris kr.
3 prøvelektioner (nye elever)	225,-
15 lektioner	1.500,- / unge 975,- u./18
Klippekort 10 lektioner pr. sæson	1.200,- / unge 750,- u./18
Modul 1 - uge 37 t.o.m. uge 44 = 8 lektioner	940,- / 600,-unge u.18 år
Modul 2 - uge 45 t.o.m. uge 51 = 7 lektioner	823,-/ 523,-unge u./18
DROP-IN	135,- / unge 100,- u./18
2x15 lektioner pr. uge	20% rabat på lektion nr. 2
Workshop 3 timer	325,-

**Tilmelding til efterårs sæson:
via nedenstående link:**

info@triyoga-center-fyn.dk

Generelt

Alt udstyr - yogamåtte, tæppe, pude, klodser, yogabælte er i lokalet

Omlædningsfacilitet

Parkering i gården bag Klinikhuset / ud for Åvangen 88

På forhåbentligt gensyn og velkommen til dig, der kunne få lyst til at prøve TriYoga

Ønsker dig en dejlig sommer

Kærlige hilsener
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](#).

