



Studio voor PowerYoga, YinYoga, Ademtraining & Feelgood Events

Nieuwsbrief 7 -> Eindhoven, februari 2012

Lieve mensen,



Nieuws over carnaval, de lessen, de training van World Breath master Dan Brulé en onze heerlijke Yogabreak Ardennen!

ALAAFFFF!!!

Op Carnavalsmaandag 20 februari zijn er geen lessen. Yogatrainer is dan carnaval aan het vieren in de binnenstad van Eindhoven. Tja, we leven nou eenmaal niet op een berg in India! ☺

De maandagavondles Poweryoga is vol!

Weer een mijlpaal. Afgelopen maandag hebben we voor het eerst NEE moeten verkopen toen mensen les wilden komen nemen. De Poweryogales op maandagavond is volgeboekt. We gaan voor een maximum van 12 mensen in een les (afgelopen maandag waren het er 14, dolle boel) om de persoonlijke aandacht en de letterlijke ruimte te bewaken. Het kan dan zijn naast de vaste cursisten, dat er eens een extra persoon bij is voor een proefles, nieuwe aanmeldingen voor de maandagavond zijn weer mogelijk als we eens verhuisd zijn... ☺

Nieuwe lessen

- **YinYoga op woensdagavond om 20.30 uur. Ook de woensdagochtendles hebben we van een Poweryoga naar YinYogales omgebouwd! Woensdag is dus YIN-dag!**
Om het aanbod zo breed en toegankelijk mogelijk te maken, zijn we afgelopen weken gestart met YinYoga. Heerlijk! **Yinyoga** is een zachte, zeer intense en verdiepende vorm van yoga, waarin we de yogahoudingen lang aanhouden.
Yinyoga werkt door tot zeer diep in het bindweefsel en de diepere spieren. Het helpt je diepe opening in het lichaam te ontdekken en werkt ook mentaal door. Doel is om juist de spieren los te laten in de houdingen. We transformeren onze geest hierbij van het oordeel naar nieuwsgierigheid. Yinyoga verbetert je gezondheid, maakt je rustiger, zachter en sterker en het is een rustige les, voor iedereen toegankelijk, waarin we alle tijd nemen. Yinyoga is heerlijk om te doen, ook als je al Poweryoga doet is dit de perfecte aanvulling om je wekelijkse practice compleet te maken. Kom het maar eens ervaren!

Ademtraining & Dan Brulé

- **Aanmelding vanaf nu mogelijk voor de ademtrainingen van WorldBreathMaster Dan Brulé!**
De dagen beginnen zich te vullen. Schrijf je nu in om deze heerlijke ervaring in je op te nemen. Bijgaand ontvang je nogmaals de flyer, waarin je alle info over tijden, prijzen en achtergrond van Dan kunt lezen. Be there, werkelijk spectaculair!

Reizen & Events

- **2 YogaBreaks Ardennen – Pasen en Hemelvaart 2012** Onze heerlijke ultieme verwenreis naar de Ardennen staat weer gepland dit jaar voor Pasen. Daarnaast reizen we ook met Hemelvaart. Voor beide reizen zijn nog een aantal plekken vrij. Deze reis inclusief dagelijkse 2,5 uur Yogasessies, Culinaire tractaties all day, 'n massage, een fantastisch ecologisch gebouwd sfeervol hoog energetisch huis, sauna, stoombad, zwembad, solarium en veel te veel om op te noemen kost € 650,-. Het kost wat, het is het méér dan waard... 😊. Be there at least once! Boek nu je reis voor Pasen of Hemelvaart! Een prachtig voornemen om meer aandacht, tijd en kwaliteit voor jezelf te reserveren in 2012.

En verder....

- **Wil jij een Yogatrainer “The Power of Yoga” sticker op je auto?**
Ze zijn besteld! Binnen nu en ongeveer twee weken liggen ze in de studio. Het is een mooie raamsticker, transparant met in witte letters The Power of Yoga en een hart in het midden met daarin 'Yogatrainer.nl'. Afmeting 20 x 5 cm. Wordt vervolgd dus!
- Van karton zijn we op dit moment een mooie demontabele eco-wand aan het laten maken om jullie tijdens Adem- en Yogasessies niet in de etalage te laten staan. Ook al komt er nauwelijks verkeer voorbij, toch lijkt het fijn om wat meer privacy te creëren. Ook dit wordt dus vervolgd. Hij wordt dus ongeveer zo...



- Verder worden er de aankomende 2 maanden 4 x 2.000 flyers bezorgd. Huis aan huis verspreid. Dus het aantal proeflessen zal de komende weken flink toenemen. Heb jij nog vrienden, kennissen of familie die je aan de yoga wilt hebben, neem ze een keer mee! Op woensdag en donderdagavond hebben we nog plenty plek!
- Yogatrainer heeft een mooie samenwerking met JUMP! “Empowering women...” Iedere vrouw zou eens een Jump! Moeten maken! Daarom is de Studio een Jumplocatie geworden en kun je onder Cora's begeleiding eens per maand jumpen voor € 10,-. Benieuwd? Kijk op www.jump-online.nl en meld je via die website aan. In de studio kun je jumpen op Valentijnsdag (een Valentijnsjump!) en op 13 maart!



2012 – Het jaar van TRANSFORMATIE

Namaste, Cora & Danique