



Wat kan Yoga voor jou kan betekenen?

Maak kennis met diverse zachte, vriendelijke vormen van Yogales en Lu Jong bewegingsleer. Alle Yogalessen worden gegeven met duidelijke instructie en in kleine groepen. De groepen bestaan uit dames en ook uit heren. Je kunt rekenen op persoonlijke aandacht in een ontspannen en ongedwongen sfeer. Je kunt kiezen uit diverse yoga stijlen. Zo is er altijd een vorm van yoga die bij je past.

Dru Yoga, ook wel "yoga van het hart", is een zachte vorm van een bewegelijke yogales die werkt met series die Energy Block Release (EBR) worden genoemd. De Dru Yogales bestaat uit verschillende onderdelen: klassieke yoga asana's (houdingen), pranayama (de wetenschap van de ademhaling), mudra's (handgebaren), positieve affirmaties, bekrachtigende visualisaties en een diepe ontspanning. Verder kan men er ook energie, uitgerust en vrolijk van worden.

Lu Jong Tibetaanse Helende Yoga is 'meditatie in beweging'. De Tibetaanse bewegingsleer is 8000 jaar oud en werd beoefend door monniken die, ver weg van medische hulp, hiermee zelf hun lichaam én geest gezond hielden. Lu Jong is een meditatieve bewegingsleer. Deze vorm bestaat uit 23 oefeningen die eenvoudig te leren zijn en waarvoor je niet lenig hoeft te zijn.

Mindfulness Meditatie Yoga is een vorm van yoga om naar volledige lichamelijke en geestelijke ontspanning te komen. De les begint met een aantal lichte losmaak oefeningen (staand of op de stoel) om het lichaam te ontspannen en energetische blokkades te verhelpen met aandacht. Daarna neem je liggend plaats op je yogamat voor de Yoga Nidra en meditatie- of mindfulness oefeningen.

Behoedzame Yoga. Al onze yogalessen zijn zo opgebouwd dat iedereen mee kan doen. De houdingen worden in verschillende stappen uitgevoerd en aangepast indien er fysieke beperkingen / klachten zijn. Er zijn ook krukjes en stoelen aanwezig zodat men de houdingen ook zittend kan uitvoeren. Juist de diversiteit aan deelnemers, man / vrouw, jong / wat minder jong, maakt een aangename, warme sfeer.

MELD JE AAN VOOR EEN PROEFLES! WWW.YOGALESVENLO.NL



Lestijden locatie Venlo

Dru Yoga:

Maandag en Vrijdag: 19.00 – 20.15
Woensdag: 09.15 – 10.30 & 20.15 – 21.30

Lu Long Bewegingsleer

Tibetaanse Helende Yoga:

Dinsdag, woensdag en donderdag: 19.00 – 20.00
Vrijdag: 09.00 – 10.00

Mindfulness Meditatie Yoga:

Dinsdag: 19.00 – 20.00

Lestijden Locatie Arcen

Dru Yoga:

Donderdag: 10.30 – 11.45
Vrijdag: 13.30 – 14.45

Lu Long Bewegingsleer

Tibetaanse Helende Yoga:

Donderdag: 09.00 – 10.00
Vrijdag: 11.45 – 12.45

Er is nog ruimte om eventueel nieuwe groepen te starten. Mocht je zelf een groep samenstellen van minimaal 4 personen dan kunnen we in overleg een lestijd plannen.

Wij geven ook les op locatie bij bedrijven, organisaties en instellingen. Neem hiervoor contact met ons op of kijk op www.yogalesvenlo.nl/bedrijfsyoga

MELD JE AAN VOOR EEN PROEFLES! WWW.YOGALESVENLO.NL