



Informatie en abonnementen

Yoga abonnement 1.

1 Vaste yogales en les dag per week, 1 lesblok (12 lesweken) € . 120,00

Yoga abonnement 2.

2 vaste yogalessen en lesdagen per week, 1 lesblok (12 lesweken) € . 190,00

Yoga abonnement 3.

1 lesblok (12 lesweken) € . 220,00
Onbeperkt aantal yogalessen en lesdagen. Je kunt met elke les meedoen, volgens het actuele lesrooster.

Yoga strippenkaart.

Strippenkaart 05 yogalessen, 3 maanden geldig. € . 75,00
Strippenkaart 10 yogalessen, 6 maanden geldig. € . 125,00
Je kunt met elke les meedoen, volgens het actuele lesrooster.
Geen vaste plek in de groepen, je kunt meedoen mits er plek is.

Lestijden

Dru Yoga:

Maandag: 19.30 – 20.45
Dinsdag: 10.00 – 11.15
Woensdag: 20.15 – 21.30
Vrijdag: 19.00 – 20.15

Lu Long Bewegingsleer

Tibetaanse Helende Yoga:

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

Relax Yoga Nidra:

Dinsdag: 20.15 – 21.15

Relax Lu Jong Yoga

Maandag: 21.00 – 22.00
Vrijdag: 10.30 – 11.30

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



Wat kan Yoga voor jou 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 uit heren. Je kunt rekenen op persoonlijke aandacht in een ontspannen en ongedwongen sfeer.

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. Veel mensen worden er energiek, uitgerust en vrolijk van.

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.

Relax Yoga Nidra is een vorm van yoga om naar volledige lichamelijke en geestelijke ontspanning te komen. De les begint met een aantal lichte losmaak- en yogaoefeningen en reeksen (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 of we gaan mediteren.

Relax Lu Jong Yoga is een les waarbij je 60% van de les de Lu Jong Tibetaanse Helende yogahoudingen uitvoert en 40% van de les ligt voor een lange diepe ontspanning.

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.

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



YOGACENTRUM DE ZONNEGROET
YOGA · ONTSPANNING · WORKSHOPS · WEBSHOP

Stefan Maas • Ellen Broers • Hendrikxstraat 106A • 5912 BZ Venlo-Zuid
T: 077-3512851 • E-Mail: info@yogalesvenlo.nl • www.yogalesvenlo.nl

DRU YOGA

YOGA VAN HET HART

- Oorsprong in Hatha Yoga
- Klassieke yogahoudingen (asana's)
- Ademhalingstechnieken (pranayama's)
- Vloeiende & toch dynamische houdingen
- Energy Block Release reeksen
- Geleide eindontspanning
- Les wordt aangepast aan niveau van leerlingen
- Gezonde rug en wervelkolom staan centraal



MELD JE NU AAN VOOR EEN PROEFLES!

WWW.YOGALESVENLO.NL
ER IS ELKE WEEKDAG LES.

DRU YOGA · LU JONG BEWEGINGSLEER · MINDFULNESS MEDITATIE YOGA NIDRA



YOGACENTRUM DE ZONNEGROET
YOGA · ONTSPANNING · WORKSHOPS · WEBSHOP

Stefan Maas • Ellen Broers • Hendrikxstraat 106A • 5912 BZ Venlo-Zuid
T: 077-3512851 • E-Mail: info@yogalesvenlo.nl • www.yogalesvenlo.nl

LU JONG

TIBETAANSE HELENDE YOGA

- Meditatie in beweging
- Bewegingsreeks van 23 oefeningen met een bewuste ademhaling
- Oorsprong in de Tibetaanse geneeskunde
- Gezonde rug en wervelkolom staan centraal
- Activeert het zelfhelend vermogen van het lichaam
- Geschikt voor iedereen, houdingen kunnen aangepast worden naar jouw mogelijkheden



MELD JE NU AAN VOOR EEN PROEFLES!

WWW.YOGALESVENLO.NL
ER IS ELKE WEEKDAG LES.

DRU YOGA · LU JONG BEWEGINGSLEER · MINDFULNESS MEDITATIE YOGA NIDRA