

Yoga

Dru yoga wordt ook wel de yoga van het hart genoemd. Dru is afgeleid van het Sanskriet woord voor het "stille punt". Dru yoga is een manier om in de wereld te staan zonder beïnvloed te worden door de onrust en de voortdurende veranderingen van de wereld om je heen. Yoga om de verbinding met jezelf weer terug te vinden. Verbinding met je gevoel, je hart en je lichaam.

De Dru yoga komt voor uit de Hatha-yoga en kent mooie sequenties, klassieke asana's en EBR's.

EBR betekent Energy Block Release en bestaat uit een serie bewegingen die ervoor zorgt dat je energie blokkades op kunt heffen zodat de energie weer vrij door je lichaam kan stromen wat gunstig is voor je algehele gezondheid.

De yogales duurt 75 minuten. De les is door iedereen te volgen en staan een aantal punten centraal:

- **Aarding**; contact met jezelf maken door verstillig en ademhaling.
- **Activatie**; het lichaam opwarmen en voorbereiden voor de oefeningen.
- **Energy Block Release**; lichamelijke en emotionele blokkades verlichten.
- **Asana's**; klassieke yogahoudingen.
- **Sequenties**; vloeiende yogahoudingen.
- **Pranayama's**; ademhalingsoefeningen voor meer energie.
- **Ontspanning**; totale ontspanning.

Ju Long Bewegingsleer Tibetaanse Helende Yoga

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 bestaat uit 23 oefeningen die eenvoudig te leren zijn en waarvoor je niet lenig hoeft te zijn.

In een les van 60 minuten worden de bewegingen gecombineerd met een bewuste ademhaling en kunnen door iedereen uitgevoerd worden. Ze geven meer energie, kracht, ruimte, rust, helderheid en zorgen voor een soepele ruggengraat.

De bewegingen ondersteunen het zelfhelend vermogen van het lichaam, verhogen de innerlijke warmte die direct helpen je een gezond lichaam te houden en nieuwe ziektes te voorkomen.

Gedurende ons leven zetten emoties en gedachtepatronen zich vast in ons lichaam. Door de juiste bewegingen en het correcte gebruik van de adem kunnen we deze blokkades losmaken, laten we onrustige gedachten gaan en komen we in contact met onze innerlijke rust.

Elke beweging is een continue, vloeiende beweging. Door de beoefening van Lu Jong worden onze innerlijke kanalen open, helder en flexibel. Door de beoefening van Lu Jong trainen wij onze kanalen, zodat wij een stralende gezondheid houden / krijgen en een levendige geest.

Mindfulness Relax Yoga

Ben je ook toe aan één uurtje volledige ontspanning? Gun je ruim één uur de tijd voor jezelf. Laat het piekeren en je zorgen verminderen maar ook je gedachtes kalmeren. Niets moeten maar heerlijk in een ontspannen toestand raken door het volgen van Relax yoga.

Deze Relax yogales begint met een aantal lichte losmaak oefeningen om het lichaam te ontspannen en eenvoudige yoga-houdingen en reeksen om energetische blokkades te verhelpen. Deze oefeningen kunnen staand of zittend op een stoel gedaan worden. Juist door even het lichaam te activeren en dan tot rust te laten komen heeft als gevolg dat we diep kunnen ontspannen. Daarna neem je liggend plaats op je yogamat voor de Yoga Nidra.

In deze les komen verschillende technieken aanbod om zo te ontspannen. Deze Relax yogales duurt 60 minuten.

Relax Lu Jong Yoga

In deze Relax Lu Jong les voeren we altijd de bewegingen van de 5 elementen uit. Deze oefeningen dragen bij om het lichaam te balanceren en te zuiveren.

Daarna nemen we 1 of 2 andere houdingen uit de andere series. Hierna volgt een lange diepe ontspanning om heerlijk te ontspannen en nieuwe energie op te doen. Deze Relax Lu Jong yogales duurt 60 minuten.

Abonnementen

Yoga abonnement 1

1 vaste yogales en les dag per week,
1 les blok (12 lesweken) € 129,00
Jaarabonnement per maand € 29,00

Yoga abonnement 2

2 vaste yogalessen en lesdagen per
week, 1 les blok (12 lesweken) € 199,00
Jaarabonnement per maand € 49,00

Yoga abonnement 3

Onbeperkt aantal yogalessen en lesdagen.
Je kunt met elke les meedoen, volgens het
actuele lesrooster.
1 les blok (12 lesweken) € 229,00
Jaarabonnement per maand € 57,25

Proefles Yoga

1 proefles € 11,00

Introductiekaart Yoga

4 proeflessen en een yogamat € 49,00.

Yoga strippenkaart

Strippenkaart 05 yogalesen.
3 maanden geldig. € 79,00
Strippenkaart 10 yogalesen,
6 maanden geldig € 129,00

Meer informatie en lestijden vind je op
onze website www.yogalesvenlo.nl

Wees welkom om een les mee te doen en
ervaar het verschil door in Yoga te zijn.
Stefan & Ellen & Alda

Mindfulness & Mediteren

Mindfulness kan ons helpen om negatieve
emoties zoals boosheid, angst, verdriet,
gehechtheid of jaloezie in onszelf te
herkennen. Pas als we deze
gemoedstoestanden herkennen, kunnen we
ermee omgaan.

Door meditatie doorzien we de fantasieën
die we koesteren omtrent wie we zijn en
bouwen we een realistisch zelfbeeld op.

Wat zijn de voordelen van mediteren?

- Ontspanning van lichaam en geest.
- Geeft boost aan je immuunsysteem.
- Hartslag en bloeddruk gaan omlaag.
- Betere nachtrust.
- Toenemend zelfvertrouwen.
- Verbeterde relaties.
- Verhoogt de creativiteit.
- Geeft inzichten.

Mediteren is een levensweg. De Boeddha heeft
een grote verscheidenheid aan meditatie
technieken onderwezen waarvan de
overlevering tot op de dag van vandaag
bestaat.

Deze les van 60 minuten bestaat uit
Boeddhistisch mediteren en filosoferen in
groepsverband. Iedereen kan met deze les
meedoen. Het is niet van belang of je wel,
een beetje of geen ervaring hebt met
mediteren.



BE ALIVE. BE STRONG. BE HAPPY. JUST BE.

Maak kennis met diverse zachte,
vriendelijke vormen van Yogales, Lu
Jong bewegingsleer, Mindfulness en
mediteren. Alle Yogalesen 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.

Yogacentrum
De Zonnegroet Venlo
Hendrikxstraat 106A
5912 BZ Venlo-Zuid
T: 077 – 351 28 51
E: info@yogalesvenlo.nl
I: www.yogalesvenlo.nl