

Dru Yoga

Dru yoga wordt ook wel de yoga van het hart genoemd. Dru is afgeleid van het Sanskriet woord voor het "stille punt". Het 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.

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 energieblokkades op kunt heffen. De energie kan zodoende weer vrij door je lichaam stromen, wat gunstig is voor je algehele gezondheid.

De les is door iedereen te volgen en er staan een aantal punten centraal:

Aarding; contact met jezelf maken door verstillings en ademhaling.

Activatie; het lichaam opwarmen en voorbereiden op 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.

Lu 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 eenvoudig te leren oefeningen waarvoor je niet lenig hoeft te zijn.

Het is een methode die zich richt op onze gezondheid zowel op medisch, energetisch als spiritueel niveau.

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

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

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

Dru Yoga Nidra

Dru yoga Nidra les begint met een aantal lichte losmaakoefeningen om het lichaam te ontspannen en een eenvoudige sequentie om energetische blokkades te verhelpen. Deze oefeningen kunnen staand of zittend op een stoel gedaan worden.

Even het lichaam te activeren en het 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 Sessie (slaapyoga).

Dru Easy Yoga

De Dru Easy Yoga is een les waarin de nadruk op lichaamsbewustzijn en ontspanning ligt.

De vloeiende energetische reeksen op het ritme van de adem uit de Dru Yoga geven de ruimte om energieblokkades vrij te maken. Je energiesysteem (chakra's) komt weer in balans. De flow van de yogasequenties verruimt je lichaamsbewustzijn en draagt bij aan de verbinding met jezelf.

We sluiten de les altijd af met een langere, diepe ontspanning.

Door gebruik te maken van de diverse technieken ontstaat een unieke les die afgestemd wordt op de deelnemers. Op deze manier ontstaat iedere Easy Go Yoga les.

Prijzen

Losse les

1 les, geldigheidsduur 1 maand € 17,95

Introductiekaart

3 proeflessen in 4 weken € 34,95

3 proeflessen in 4 weken € 64,95

+ Love Generation yogamat € 64,95

Strippenkaart

5 lessen in max. 12 weken € 79,95

Doorlopend jaarabonnement

1 les per week € 44,95 p/m

Onbeperkt lessen € 69,95 p/m

36 lesweken in een kalenderjaar

Doorlopend abonnement

18 lessen in max. 36 lesweken € 279,95

36 lessen in max. 36 lesweken € 529,95

Je kunt flexibel meedoen met de lessen.
Met het abonnement kun je 1 of meerdere
lessen per week reserveren via:
www.momoyoga.com/yogalesvenlo

Wil je op een vast dag les volgen dan dien
je meteen bij aanschaf van het
abonnement de hele serie lessen te
boeken.

Het wijzigen of annuleren van de les kan
tot 24 uur van te voren. Daarna kun je de
les niet meer wijzigen en wordt deze van
je tegoed afgeschreven.

Lestijden

Dru Yoga

**Zachte Yoga van het hart om fysiek
soepel te blijven en energie-
blokkades te doorbreken**

Maandag 19.00 – 20.00

Maandag 20.30 – 21.30

Donderdag 19.00 – 20.00

Lu Jong Bewegingsleer

**Tibetaanse Helende Yoga om het
zelfhelend vermogen van het
lichaam te activeren**

Dinsdag 19.00 – 20.00

Donderdag 20.30 – 21.30

Dru Yoga Nidra

**Combi van behoedzame Dru Yoga
en een Yoga Nidra sessie
(slaapyoga)**

Dinsdag 20.30 – 21.30

Dru Easy Yoga

**Behoedzame Dru Yoga en een
lange diepe ontspanning of
meditatie**

Woensdag 19.30 – 20.30

Je kunt de actuele lestijden vinden en
de beschikbare lessen reserveren op
www.momoyoga.com/yogalesvenlo

Meer informatie, lestijden en
aanmelden: www.yogalesvenlo.nl of
stuur een WhatsApp: **077-3512851**.



YOGACENTRUM DE ZONNEGROET
YOGA • ONTSPANNING • MEDITATIE • MASSAGE

**BE ALIVE, BE RELAXT,
BE FREE, BE PEACE.
BE A WARRIOR OF HAPPINESS**

(on)Bewust vasthouden van emoties
geeft spanningen en deze komen in je
lichaam vast te zitten. Men voelt zich
gespannen, heeft pijn, krijgt ziektes en
meer problemen.

Yoga is een manier om tot ontspanning
te komen, zowel lichamelijk (minder
spierspanning) als geestelijk (kalmte,
rust). Daarnaast is het gewoon leuk,
gezellig om te doen.

Alle lessen worden gegeven in ons
sfeervolle Yogacentrum met duidelijke
instructie en in kleine groepen. Je kunt
rekenen op persoonlijke aandacht in
een ontspannen en ongedwongen
sfeer.

Je kunt altijd meedoen op jouw eigen
niveau en op elk moment instromen.
Voel je welkom om mee te doen!

Yogacentrum De Zonnegroet Venlo
Stefan Maas

Hendrikxstraat 106A

5912 BZ Venlo-Zuid

E: info@yogalesvenlo.nl

I: www.yogalesvenlo.nl

Meld
je nu
aan