

## 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 verstillig 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

Yoga Nidra, ook wel 'slaapyoga' genoemd en het is naar mijn mening de moeilijkste yogales om te volgen. Het vergt namelijk oefening en zelfdiscipline om je niet te laten afleiden door je lichaam en geest. Het is in het begin een hele opgave om 45 minuten bewegingsloos te blijven liggen als een dood lichaam. Op je rug, je voeten enigszins naar buiten gedraaid en de handpalmen op de grond.

Om dat makkelijker te maken start ik met enkele bewegingsoefeningen en reeksen uit Dru-yoga methode om het lichaam voor te bereiden om in Savasana te liggen, zoals de hierboven beschreven houding heet. Dat houdt in dat je – wat er ook gebeurt – roerloos blijft liggen, terwijl alleen jouw deuren van gehoor en waarneming open blijven.

Aan het begin formuleer je voor jezelf een besluit, Sankalpa genaamd en dat ga je vervolgens voeden. Een voorbeeld van zo'n besluit zou kunnen zijn: Ik wil voortaan minder ruzie maken – of – Ik wil mij meer om anderen bekommeren. Door de beoefening van deze vorm van yoga wordt dit besluit ooit werkelijkheid.

Uiteindelijk bereik je een diepe en volledige ontspanning op alle lagen. Dat lukt waarschijnlijk niet meteen helemaal de eerste keer. Wees dan blij met wat er wel is.

## Prijzen

### 3 proeflessen in 4 weken € 34,95

Ervaar welke yogavorm bij jou het beste past. Kies 3 dezelfde lessen of probeer verschillende lessen. 3 proeflessen in maximaal 4 weken te volgen

### 3 proeflessen in 4 weken + Love Generation Yogamat € 64,95

Ervaar welke yogavorm bij jou het beste past. Kies 3 dezelfde lessen of probeer verschillende lessen in maximaal 4 weken te volgen Inclusief een Love Generation yogamat 4mm of € 30,00 korting op een andere yogamat uit onze collectie

### Abonnementen

1 les per week € 44,95 p/m  
(Gemiste les in dezelfde week inhalen)  
Betaling gespreid over 12 kalendermaanden

Onbeperkt lessen € 69,95 p/m  
Betaling gespreid over 12 kalendermaanden

36 lessen € 529,95  
(Op te nemen in maximaal 13 maanden)  
Betaling in 1 keer

### Losse les

Les die je per keer betaalt € 17,95  
Deze les is 4 weken geldig. Je kunt met elke les meedoen mits er plek is.

## Lestijden

### Dru Yoga

**Zachte Yoga van het hart om fysiek soepel te blijven en energieblokkades te doorbreken**

Maandag	19.00 – 20.00
Maandag	20.30 – 21.30
Woensdag	19.30 – 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
---------	---------------

### Dru Yoga Nidra

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

Dinsdag	20.30 – 21.30
---------	---------------

Je kunt de actuele lestijden vinden en de beschikbare lessen reserveren op [www.momoyoga.com/yogalesvenlo](http://www.momoyoga.com/yogalesvenlo)

Meer informatie, lestijden en aanmelden: [www.yogalesvenlo.nl](http://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](mailto:info@yogalesvenlo.nl)**

**I: [www.yogalesvenlo.nl](http://www.yogalesvenlo.nl)**

Meld  
je nu  
aan