

## Voor wie is deze yoga geschikt?

*Voor wie op zoek is naar een rustige vorm van yoga direct na werktijd ...*

*Voor wie last heeft van stress, moeheid, slapeloosheid ...*

*Voor wie met aandacht wil bewegen op muziek ...*

*Voor wie zich bewust wil leren ontspannen ..*

*Voor wie op zoek is naar stilte in zichzelf...*

*Voor wie (lichte) rugklachten of hartklachten heeft ...*

*Voor wie met energie wil leren werken ...*

## Kosten en inhaalmogelijkheden

Een cursus van 10 keer kost €100. Je kunt ook kiezen voor een **strippenkaart** van €70 voor 7x. Studenten en minima kunnen 33% reductie krijgen in overleg. Er vindt geen restitutie plaats voor niet gevolgde lessen. Als je verhinderd bent, kun je de les aan iemand anders cadeau geven of inhalen op maandag in **Zuidlaren** mits er ruimte is. De lestijden in Zuidlaren staan op [www.sterrenmix.nl](http://www.sterrenmix.nl)

## Op proef meedoen en later instromen

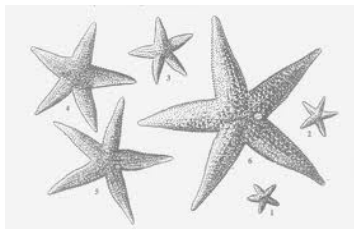
Het is gewenst altijd eerst een keer op proef aan een les mee te doen voordat je je inschrijft voor een cursus. Een proefles is een complete les (€12 te verrekenen met het cursusgeld). Elke les van 1,5 uur is een geheel. Er wordt veel herhaald en opnieuw uitgelegd. Het gaat niet om de prestatie maar om de beleving. Via een telefoongesprek of het gezondheidsformulier kun je me laten weten of je beperkingen en wensen hebt. Later instromen kan altijd, want elke les is een afgerond geheel.

## Waar en wanneer?

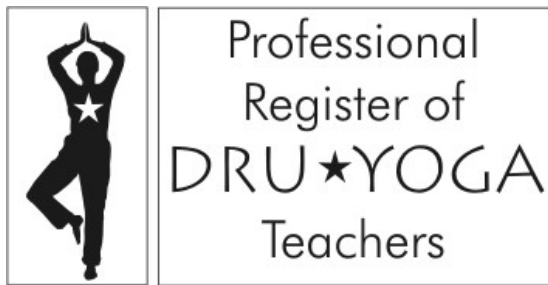
In Centrum Al-Nour,  
Blekerstraat 17, 9718 EA Groningen  
**dinsdag 18:00u tot 19:30u**  
10 x vanaf **dinsdag 19 september** tot 4 dec.  
Er valt één keer uit (17 okt).

## Inlichtingen en inschrijving

Gertien Oosterhoff  
telefoon 050-4096480 / 06-52075964  
e-mail [gertien@gmail.com](mailto:gertien@gmail.com)



Inschrijving is definitief na overmaking van het cursusbedrag op rekeningnummer NL82INGB0004088355 t.n.v. G. M. Oosterhoff te Eelderwolde o.v.v. 'DruYogaNajaar2017Groningen'. Meer informatie op [www.dru-nl.org](http://www.dru-nl.org) en [www.sterrenmix.nl](http://www.sterrenmix.nl)



# Dru Yoga

## Liefdevolle aandacht voor lichaam en geest



**Cursus van 10, 7 of 4 keer**

**vanaf 19 september 2017**

**dinsdag 18:00 - 19:30u  
in Al-Nour Blekerstraat 17  
Groningen**

**[www.sterrenmix.nl](http://www.sterrenmix.nl)**

## Wat is Dru Yoga?

Dru yoga komt voort uit een eeuwenoude Indiase traditie. De ontwikkelde technieken zijn aangepast aan de moderne westerse mens. Dru yoga wordt ook wel de '**yoga van het hart**' genoemd omdat het een rechtstreekse gunstige uitwerking op het krachtige energieveld rondom het hart heeft.

Dru yoga is **een zachte vorm van yoga**.

De zachte vloeiende bewegingen versterken je spieren. Je houding wordt ontspannen en stevig tegelijk. Door met aandacht te bewegen (op je ademhaling) ruim je energieblokkades (emoties en gedachten) op. Je leert jezelf concentreren op de energie en wordt ontspannen, mede door de rustige muziek (gedurende de hele les).

Cursisten die belangstelling hebben om thuis te oefenen, kunnen op aanvraag een beschrijving van oefeningen per email ontvangen.

## Hoe werkt het?

- Korte meditatie van 2 minuten, mantra
- 5-8 minuten warming-up met rek- en strekoefeningen, conditietraining
- Een serie yogahoudingen. Door de herhaalde bewegingen worden je spieren versterkt. Je houding wordt ontspannen en sterk tegelijk.
- Specifieke ademhalings- en concentratieoefeningen (zittend of staand) waarbij niet wordt bewogen.
- **Liggende ontspanning van 25 minuten, met visualisatie** - je hele systeem krijgt de tijd zich weer op te laden.
- Afsluiting met korte meditatie en een mantra

## Wie kan er meedoen?

Iedereen die zichzelf gezond wil ontwikkelen, kan Dru Yoga als vorm van lichaamswerk doen. Er worden geen eisen aan je gesteld; je bepaalt zelf het tempo waarin je meedoet. Het ontdekken van je eigen grenzen is een uitdaging. Dru yoga is ook voor de ouder wordende mens een mooie vorm van lichaamsbeweging. Fysieke beperkingen, gezondheidsproblemen en leeftijd hoeven geen belemmering te zijn, want vrijwel elke oefening kan worden aangepast aan persoonlijke mogelijkheden. Het is goed mogelijk bewegingen te visualiseren zonder ze fysiek uit te voeren.

## Wat levert het op?

Dru Yoga is een probaat middel om (lichte) rugklachten, hartklachten, stress en slapeloosheid te verminderen en technieken te leren waardoor je dieper slaapt en ademt. Ook het plezier in het rustig **bewegen op muziek** of nieuwsgierigheid kan een drijfveer zijn mee te doen!

## Wat neem je mee?

Kleding waarin je je lekker beweegt, warme sokken. Je kunt je ter plekke omkleden. Voor de hygiëne neem je een eigen (bad)laken mee om op de yogamat te leggen. Ook zorg je zelf voor een (klein) nekkussentje en eventueel een omslagdoek. Een flesje water is noodzakelijk. Dikke yogamatten, meditatiekussens, driehoekige kussens en dekens zijn in de zaal aanwezig.

## Cursusbegeleiding Gertien Oosterhoff \*1948

Met veel plezier geef ik sinds 2002 les als gediplomeerd Dru Yogadocent: veel persoonlijke aandacht in kleine groepen. Ik volgde de 4-jarige Dru Yoga-opleiding in Wales en Nederland en sta geregistreerd in het professioneel register van Dru yogadocenten op <http://www.dru-nl.org>. Jaarlijks volg ik relevante bijscholing, o.a. bij William Yang. Compassietraining en Mindfulness hebben me ook sterk geïnspireerd. Ik heb tot 2009 in het (taal)onderwijs en bij een uitgeverij (webredactie) gewerkt en ben (groot)moeder van 5 kinderen en 7 kleinkinderen.

## Integratie yoga en mindfulness (compassietraining)

Dru yoga helpt je in harmonie te komen met jezelf, je hoofd 'leeg' te maken, je emoties in balans te krijgen en vitaal te blijven. Door de aandacht te richten op je lichaam kom je stevig op de aarde te staan. Het aandachtig samen bewegen is een prachtig proces van afstemmen op je innerlijke kracht. Door de aandacht voor de ademhaling word je rustig en kan je energie zich herstellen. Door yoga doen te en in stilte te zitten ontstaat een dagelijks rustpunt in de dag waardoor je dicht bij jezelf komt, in contact blijft met je gevoelens, compassie ontwikkelt en de regie over je eigen leven houdt. Een cursus Dru Yoga (als vorm van mindfulness) is een prettige mix van fysieke inspanning (in een rustig tempo), bewuste ademhaling, concentratie en diepe ontspanning. Je wordt kalm en je aandacht gaat naar binnen. Dit alles kan je in aanraking brengen met de heelheid. Dan wordt het leven: **leven in aandacht**.