

Voor wie is deze yoga geschikt?

*Voor wie op zoek is naar een zachte vorm van yoga
Voor wie zich bewust wil worden van adem en
lichaam ...*

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

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

Kosten en inhaalmogelijkheden

Een cursus van 10 keer kost €100. Reductie is mogelijk voor minima en studenten in overleg. Er vindt geen restitutie plaats voor niet gevolgde lessen. Als je een keer verhinderd bent kun je iemand anders in jouw plaats laten gaan en de les cadeau geven of de les inhalen in dezelfde week in Groningen. Kijk op www.sterrenmix.nl voor alle tijden en plaatsen.

Je inschrijving is definitief na overmaking van het cursusbedrag op NL82INGB0004088355 t.n.v. G. M. Oosterhoff te Eelderwolde o.v.v. 'DruYogaNajaar2017Zuidlaren'.

Een keer op proef meedoen kan altijd, graag vooraf aanmelden

Elke les op zich is een geheel. Er wordt veel herhaald en opnieuw uitgelegd. Het gaat niet om de prestatie maar om de beleving.

Waar en wanneer?

Zuidlaren: in De Ludinge 4, zaal 6

groep 1: 17:30u tot 19u

groep 2: 19:30u tot 21u

10x vanaf **maandag** 18 sept. Er valt één keer uit (16 oktober).

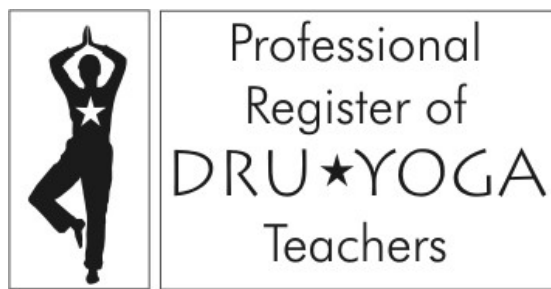
Het is gewenst eerst een keer op proef een gewone les (€12 of €7,50) te volgen. Daarna beslis je of je wilt doorgaan in een cursus. Het is ook mogelijk in te stromen nadat de cursus al is begonnen. Graag even bellen of mailen.

Inlichtingen, lesbegeleiding en aanmelding

Gertien Oosterhoff

telefoon 050 - 4096480, 06- 52075964

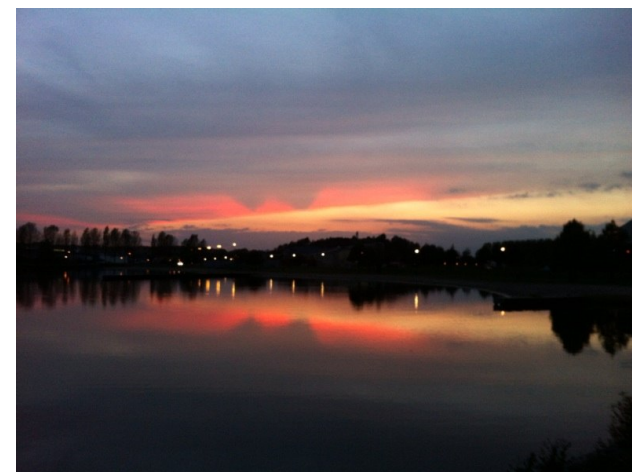
e-mail gertien@gmail.com



www.dru-nl.org

Kijk voor meer informatie over andere lestijden in Groningen op www.sterrenmix.nl

Yoga in Zuidlaren Liefdevolle aandacht voor lichaam en geest



**Cursus van 7 of 10 keer
vanaf 18 september 2017**

**maandag 17:30u of 19:30u
in De Ludinge**

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 het lesmateriaal van de gegeven lessen per email ontvangen.

Hoe werkt het?

- Korte meditatie van 2 minuten, mantrazang
- 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 (25 minuten, met visualisatie): je hele systeem krijgt de tijd zich weer op te laden.
- Afsluiting met mantrazang

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. Als je wilt, kun je een **gezondheidsformulier** invullen.

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

Wat neem je mee?

Kleding waarin je je lekker beweegt (kleedruimte beschikbaar), warme sokken, een (bad)laken, (klein) nekkussentje, en een dunne deken of omslagdoek (om onder te liggen) plus een flesje water. Een beperkt aantal yogamatten is in de zaal aanwezig, dus neem a.j.b. ook je eigen yogamat en een (meditatie)kussen mee als je die hebt.

Cursusbegeleiding Gertien Oosterhoff

Met veel plezier geef ik sinds 2002 les als gediplomeerd Dru Yogadocent: veel persoonlijke aandacht in kleine groepen. Ik volgde een 4-jarige Dru Yogaopleiding in Wales en Nederland en sta geregistreerd in het professioneel register van Dru yogadocenten op <http://www.dru-nl.org>.

Jaarlijks volg ik na - en bijscholing, o.a. bij William Yang. Compassietraining deed ik in de zomer 2013.

Ik heb tot 2009 in het (taal)onderwijs en bij een uitgeverij (webredactie) gewerkt.

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. Yoga doen en in stilte zitten kunnen een dagelijks rustpunt in de dag worden waardoor je dicht bij jezelf komt, in contact blijft met je gevoelens, compassie ontwikkelt voor jezelf 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**.