



Nieuwe cyclus 2019 Dru yoga van 18.00 tot 19.15

21, 28 maart, 11, 18, 25 april 2019

**Dru yoga
yoga van het hart**



Dru yoga legt een groot accent op de stilte in jezelf.
Dit gevoel van kalmte, acceptatie en gelukzaligheid vind je in je hart.

Typisch voor Dru yoga zijn de rustige, zachte bewegingen in de houdingen. Kalme bewegingen roepen weinig weerstand op en zorgen dat je spanning kunt loslaten. Veel houdingen binnen Dru yoga zijn variaties op bekende asana's. De aanpassing zit 'm vaak in extra ontspanning en beweging tijdens de houding. Een ander uitgangspunt is dat je energie beter gaat stromen wanneer je de gewrichten ontspant en je niets overstrekt.

Dankzij de zachtheid van de bewegingen komt meer energie
in het lichaam vrij en kan deze vrijelijk stromen.

wil je mee doen of heb je vragen stuur een mail naar margreetsmit@corekracht.nl

Kosten: 45 euro voor 5 lessen
Je kan ook losse lessen volgen voor 9 euro
De eerste les is gratis, kom en ervaar de zacht kracht van Dru.