



Nieuwe cyclus 2019 Dru yoga van 18.00 tot 19.15

Cordium, De Ruyterstraat 65, Nijmegen

9 mei, 16 mei, 23 mei, 6 juni, 13 juni

**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
Veel houdingen binnen Dru yoga zijn variaties op bekende asana's.
Meditatie en Pranayama technieken
Dankzij de zachtheid van de bewegingen komt meer energie
in het lichaam vrij en kan deze vrij 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 10 euro
Dru yoga is voor iedereen toegankelijk, je hoeft geen ervaring te hebben

**De eerste les is gratis
kom en ervaar de zacht kracht van Dru.**