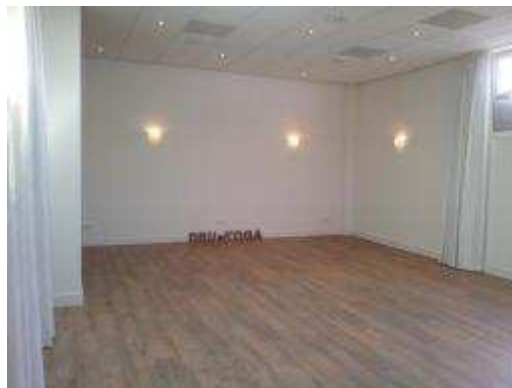




YOGA-UIT-HET-HART

DRU YOGA, ZACHT EN VLOEIEND LICHAAM EN GEEST VERSTILLEND

Wekelijkse lessen op
dinsdag-, woensdag- & donderdagavond,
en donderdag- & vrijdagochtend
bij Natuurwinkel Joure
"De Verbinding"



Er wordt een vloeiende, zachte vorm van yoga gedoceerd (uit de opleiding Dru Yoga; voor meer informatie zie www.drUYoga.nl) met een diep ontspannende werking, die heilzaam is voor het hervinden of behouden van de balans tussen lichaam, hart en geest. Regelmatige beoefening maakt het mogelijk blokkades op elk niveau op te ruimen en kan het welzijn van iedereen bevorderen, ongeacht leeftijd of (gezondheids)conditie. De lessen bestaan uit een activering, een vloeiende yogareeks (EBR of sequentie, waarmee blokkades in de energiehuishouding opgeheven kunnen worden), klassieke yogahoudingen en eenvoudige ademhalings- en visualisatieoefeningen, gevolgd door een diepe ontspanning.

**Voor opgave of actuele informatie kunt u contact opnemen met Jelly Senden:
jelly@jupiter-support.nl / tel.nr. 0513-418819
of bezoek www.jupiter-support.nl (zie 'cursussen')**