



## DUUR & KOSTEN VAN DE OPLEIDING

De Dru Yoga docentenopleiding duurt 3 jaar en bestaat uit 5/6 modules van elk 2 opleidingsdagen per jaar\*.

Het inschrijfgeld bedraagt eenmalig € 75,- en wordt bij annulering niet gerestitueerd.

Het cursusgeld\* is inclusief cursusboeken groeps-onderricht, individuele gesprekken en begeleiding. Je verbindt je steeds voor een volledig cursusjaar aan de opleiding. Het cursusgeld kan jaarlijks worden aangepast als externe prijswijzigingen dit noodzakelijk maken.

\* Data en prijzen staan vermeld op het bijgaande inschrijfformulier.



### BODY & MIND

Yoga  
Dance  
Meditation  
Worklife Balance

### HEALTH & NUTRITION

Café  
Store  
Therapies  
Retreats

### PRODUCTS

Publications  
Media  
Natural Foods  
Accessories

### NOT FOR PROFIT PROJECTS

Climate Change  
Volunteers  
Charity Support  
Outreach

Of je nu van plan bent om les te gaan geven, of alleen zelf yoga te beoefenen, deze Dru Yoga opleiding past bij jou!

Wat je ambities ook zijn, je zult ervaren dat Dru Yoga positief bijdraagt aan gezondheid, vitaliteit en welzijn. Welkom bij Dru!

Voor meer informatie:  
[info@dru-nl.org](mailto:info@dru-nl.org) [www.dru-nl.org](http://www.dru-nl.org)



# YOGA

DOCENTENOPLEIDING

## DOEL VAN DE OPLEIDING

Dru Yoga zelf in alle facetten ervaren en van hieruit leren om dit aan anderen over te brengen. In deze ervaringsgerichte opleiding wordt ervan uitgegaan dat de behandelde lesstof intensief wordt beoefend.

## WAT MAAKT DRUYOGA ZO UNIEK?

**Energy Block Releases:** vloeiende bewegingsreeksen die helpen om stress te verminderen op zowel fysiek en mentaal als emotioneel vlak. De gewrichten blijven ontspannen en 'zacht'. Dit helpt om energie vrij te maken en creëert flexibiliteit.

Alle bewegingen in Dru Yoga vinden hun oorsprong in de **wervelkolom**. Een flexibele en gezonde wervelkolom bevordert je algehele gezondheid.

**'Dru momenten':** momenten van stilte vormen een belangrijk onderdeel van het bewegingsritme.

Dru Yoga brengt de **chakra's in balans** en gebruikt de krachtige **energie van het hart**.

Dru Yoga is een **zeer toegankelijke** manier van yoga.

## INHOUD VAN DE OPLEIDING

### ONDERWERPEN

Bij de Dru Yoga opleiding zijn klassieke asana's (houdingen), EBR's, pranayama (beheersen van de ademhaling), mudra's (handgebaren), chakraleer, affirmaties, visualisaties, meditaties en ontspanning vaste onderdelen.

### DIDACTIEK

Je leert hoe je op een veilige, correcte en aangename manier kunt lesgeven. Er wordt aandacht besteed aan communicatievaardigheden en andere onderdelen van persoonlijke presentatie.

### ANATOMIE EN FYSIOLOGIE

Basiskennis van de bouw van het lichaam en het functioneren daarvan is onderdeel van de lesstof en van grote waarde in de lespraktijk.

### FILOSOFIE

De yoga sutra's van Patanjali en de Bhagavad Gita zijn handboeken voor iedereen die yoga beoefent. In de opleiding wordt hierop ingegaan.

Een intakegesprek met een van de tutors van de opleiding is noodzakelijk voor toelating.



## VEELGESTELDE VRAGEN

### MAG JE TIJDENS DE OPLEIDING AL LESGEVEN?

Na het tweede jaar, na module 8 bestaat de mogelijkheid om na het behalen van een tussenexamen te gaan lesgeven. Je mag je echter nog geen Dru Yoga docent noemen.

### KAN IEDEREEN DEELNEMEN?

In principe ja! De opleiding is zo opgebouwd dat je stap voor stap alles leert. De cursusboeken, geïllustreerd met veel foto's, zijn daarbij een onmisbare hulp.

### HOEVEEL TIJD KOST HET?

Je moet rekenen op een half uur tot een uur per dag.

### WIL JE NIET GAAN LESGEVEN? GEEN PROBLEEM!

Velen doen de opleiding alleen voor eigen ontwikkeling. In 2005 hebben we 450 Dru Yogi's gevraagd naar het effect van hun yoga. Dit was het resultaat:

- 72% heeft minder rugpijn
- 86% heeft meer energie
- 89% heeft een betere ademhaling
- 89% kan beter met stress omgaan
- 81% heeft meer zelfvertrouwen
- 83% is emotioneel meer in balans.

