

# Dru meets Mantra

## Yoga ontmoet Stem



**Yogadocent Willemijn en zangdocent Nynka delen de passie voor zang, dans en yoga. Uit deze gedeelde interesse is de wens geboren om onze krachten te bundelen. Yoga en mantra versterken elkaars werking. In Dru meets Mantra kom je op adem, ervaar je een diepere stilte en de kracht van ontspanning.**

**Dru Yoga** is een gracieuze en krachtige (energetische) vorm van yoga waarbij de hartchakra centraal staat. Dit bevordert compassie en openheid voor jezelf en de anderen in je leven. Deze bewegelijke vorm van yoga op muziek is heel toegankelijk en voor iedereen te beoefenen. Dru Yoga bevordert kracht en flexibiliteit, zowel fysiek als mentaal, werkt heel ontspannend en geeft een vitaal en positief gevoel.

### **Mantra**

Door klank maken kom je op een directe en zachte manier in contact met je lichaam. Het bewuster en langzamer ademen maakt dat je geest tot rust komt en verstomt het dagelijkse geruis in je hoofd. Door de trilling van de klank ontspant je lijf zich en kom je in contact met je gevoel.

Het zingen en reciteren van oeroude én nieuwe mantra's brengt je in verbinding met de energie van de onuitputtelijk bron van het bestaan. De stilte die volgt na het zingen is een goede ingang voor ervaren van stilte in jezelf. Samen zingen is leuk om te doen, geeft een gevoel van verbondenheid, van opgaan in iets groter.



**Willemijn: *Mijn passie en enthousiasme voor Dru Yoga zijn ontstaan door Dru Dans te beoefenen. Voor mij kwam daar kracht, intensiteit, flexibiliteit en persoonlijke expressie bij elkaar. Je bent helemaal uit je hoofd en bent in het moment aan het bewegen in een 'flow'. Het is de zachtheid in combinatie met kracht die me zo aanspreken. Heerlijk om te doen!***



**Nynka: *Zingen is voor mij net als ademhalen. Zingen helpt om blokkades te overwinnen en om jezelf vrijer te durven laten horen. Als zangeres en zangdocent ben ik altijd op zoek naar de meest persoonlijke klank. Sinds een aantal jaar ben ik mij gaan verdiepen in mantrazingen. Het is voor mij de manier om de hectiek van het dagelijks leven het hoofd te bieden. Het geeft me kracht en houvast. In combinatie met yoga geeft het mij de rust om in contact te blijven met mezelf.***

Prijs: 25 euro

Wanneer: zondag 28 juni van 10 tot 12.30 uur.

Waar: Studio Vliegenbos Zamenhofstraat 108/206 Amsterdam Noord.

Voor route zie: <https://studiovliegenbos.wordpress.com/route/>

Je hoeft niets te "kunnen". Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn. Trek iets makkelijk aan.

De workshop gaat door bij minimaal 7 deelnemers. Maximum aantal deelnemers is 10. Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar: [willemijn.ymk@gmail.com](mailto:willemijn.ymk@gmail.com) of [Nynka@upcmail.nl](mailto:Nynka@upcmail.nl). Je plek is gereserveerd zodra het cursusgeld is overgemaakt op NL07RABO0393219402 TAV N. Delcour o.v.v.

Dru meets Mantra.

Meer info: [www.nynkadelour.nl](http://www.nynkadelour.nl)