



*Experience the Real You*

## DRU - style Yoga workshop

1. – 4. Dez. 2023

(Fr. 20 Uhr bis Mo. ca. 16 Uhr)

Die Dru - Yoga Tradition, oft auch als „Yoga des Herzens“ bezeichnet, wurde seit Jahrhunderten in Indien mündlich von Lehrer zu Lehrer weitergegeben, bis der Stil vor ca. 40 Jahren durch eine kleine Gruppe inspirierter und enthusiastischer Menschen nach Großbritannien kam und mittlerweile dort die zweit größte Yoga Bewegung darstellt. Inzwischen werden überall Kurse und Ausbildungen, besonders in Kanada, Australien, Irland, den Niederlanden und in einigen anderen europäischen Ländern angeboten.

Erleben und genießen Sie sehr sanfte, anmutige und wirksame jedoch kraftvolle fließende Yoga-Bewegungen, Visualisierungen, Atemübungen sowie spezifische Dru-Sequenzen und einzigartige EBRs (Energyblock release Sequenzen). Dies sind besonders anmutige, fließende Yoga Sequenzen, die die durch Stress-Situationen im Körper festsitzenden Blockaden lösen, aus den Zellen befreien, physische, mentale und emotionale Spannung ausgleichen und die Energien wieder zum Fließen bringen.

Basiert auf der Jahrtausende alten yogischen Tradition wirkt DRU YOGA sehr harmonisierend auf Körper, Geist und Seele, indem es die Flexibilität verbessert, die Haltung balanciert, das seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst und insgesamt tief entspannend und verjüngend wirkt.

**"Auch wenn die Bewegungen ziemlich einfach und sanft wirken, entfalten sie ihre Wirkungen doch auf sehr tiefen und subtilen Ebenen in einer kraftvollen und manchmal schweißtreibenden Weise..."**



**Freuen Sie sich auf körperliche und geistige Bewegung, mit Musik, Entspannung, Hintergrundwissen, "basic-philosophies", Vollverpflegung (inkl. Vegetarischer Option) & origineller Unterkunft, Erholung, Spass etc.**

**Das alles in traumhaftester Umgebung mit Sand, Strand, Dünen, Himmel, Wind & Meer...**

“ DRU - Yoga ist für jeden geeignet, egal wie jung oder alt, fit, gelenkig, erfahren oder "spirituell" er/sie glaubt zu sein. DRU- Yoga passt sich an den Menschen und deren Erfahrungshorizonte sowie individuelle körperliche Konstitutionen an. Ohne jedoch jemals den Blick " trotz der Wolken" auf das Blaue und die Weite des Himmels zu verlieren, um dann die Verbindung zum Punkt der Stille, der Balance, dem DRU Punkt zu erfahren und zu erleben.

Dieser Punkt wird mit dem Nordstern, dem Polarstern assoziiert, welcher im Sanskrit als Dhruva bezeichnet wird. Daher kommt auch der Name DRU YOGA ..!





### Über Ihren Leiter und Begleiter

Absolvierung des Medizinstudiums in Deutschland.  
Seit mehr als 25 Jahren als Arzt tätig, hauptsächlich in Groß-Britannien.  
Seit 2000 Jahren freischaffender Arzt für Allgemeinmedizin (General Practitioner)  
mit übergreifenden Interessen und Schwerpunkten  
innerhalb des britischen Gesundheitssystems ...  
Vertiefte Yoga Erfahrung, Tai Chi, Qi Gong, Akupunktur und TCM in Beijing/China.  
Freiwillige medizinische Einsätze in Belize, Guatemala, Philippinen (1999 / 2009)  
Tsunami Hilfsaktion auf Sri Lanka 2005, Uganda 2014 (medical Prison Fellowship international)  
Interessen und langjährige Erfahrungen in Yoga, Ayurveda, Akupunktur, Meditation, Musik (Gitarre), Gesang, sowie  
ausgedehnte Asien Studien - und Erfahrungsreisen.  
4-jährige Ausbildung zum „Dru-Yoga international Instructor“ ( 2003 - 2007 ) in England, Wales Australien.  
Seitdem regelmäßige/unregelmäßige Yoga Retreats /Workshops  
( Deutschland und England )



**“ Ich hatte schon immer eine hohe Affinität zu Yoga und anderen körperorientierten Therapien und Ansätzen zur Harmonisierung von “body, mind & spirit“.  
Aber erst die Begegnung mit Dru-Yoga eröffnete mir noch einmal eine andere Dimension, welche ich scheinbar immer vorher gesucht hatte, aber niemals so richtig finden konnte  
Eine besondere Sanftheit, Schönheit der Bewegungen ohne Verrenkungskünstler oder „Bretzel-Yogi “ werden zu müssen und trotzdem körperlich und mental fordernd –  
immer im Kontakt mit dem Dru Punkt, dem Punkt der Stille in uns.  
Der Stille in Bewegung. In solchen Momenten sind wir frei von allem, was um uns herum geschehen mag, von allen eventuell belastenden äußerlichen Einflüssen –  
Und agieren schliesslich von einem Punkt der inneren Klarheit und Ruhe  
Die Kraft, die aus diesen Momenten kommt, nehmen wir mit in den Alltag,  
innerlich gestärkter, ausgeglichener, friedvoller, gesünder  
und um vieles reicher ... “**



### *Akademie am Meer “ Klappholtal“*

25992 List / Sylt

Anmeldung und weitere Infos bitte via:

*Ralph R. Alexander*

Mobile: 0152-02341090 oder 0044-7710-924628

**E-mail: [dreamhorizon2002@yahoo.co.uk](mailto:dreamhorizon2002@yahoo.co.uk)**

**[www.syltyogafieber.de](http://www.syltyogafieber.de)**

**Kursbeitrag: €175**

“Early bird“ discount bei Anmeldung bis z. 5.11.2023 : **€ 160**

Unterkunft / Verpflegung extra  
Organisiere ICH für euch !