

happinez

MINDSTYLE MAGAZINE



leef!

Hoe leef je speelser en lichter?

Leer je ziel kennen in 28 dagen - Wellness in de wijngaard
Kabbala-reis van Geert Kimpen - Spirituele workout
Tarottuin in Italië - Vriendelijkheid als levenshouding

GELOOF, HOOP EN LIEFDE VOLGENS DANIEL LOHUES, STINE JENSEN EN BERNLEF
NIEUWS OVER FILMS - BOEKEN - CD'S - GEZONDHEID - WIJSHEID - WORKSHOPS EN LEZINGEN



BP 81710966 345092

op TV

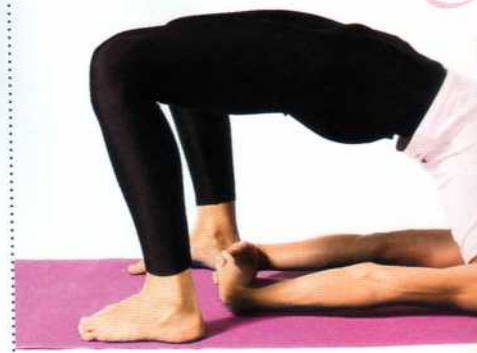
FOTOGRAFIE WWW.LOTTEKELEBURG.NL



In de duinen

Yogaliefhebbers opgelet: dit jaar vindt alweer de vierde editie plaats van het internationale Yoga Festival op Terschelling. Dat betekent een lang weekend genieten van yoga op schitterende buitenlocaties. Vakbekwame docenten en scholen verzorgen yogasessies en speciale workshops, voor zowel beginners als gevorderden. Een prachtig kampeerterein in de duinen wordt voor het festival ingericht met diverse festivaltenten om in te yoga'en en lekker vegetarisch en ayurvedisch te eten. Data: 25 tot en met 27 juni. Informatie: www.yogafestival.info

Oefening



Setu Bandha Sarvangasana

Deze houding, de brug genoemd, steunt de borst en maakt de bovenlichaam...

- Ga languit liggen op de vloer met je heupen op de vloer. Buig de knieën en zet je voeten zo dicht mogelijk bij je billen neer.
- Duw op een uitademing je voeten en je heupen op de vloer, duw je staartbotje richting je heupen. De billen van de vloer.
- Strengel onder je bekken je vingers en je schouders een voor een naar binnen.
- Til je billen zo hoog op dat je bovenbenen parallel zijn aan de vloer. Houd je knieën en duw ze tegelijkertijd naar voren. Verleng je staartbotje richting je knieën. Breng je borstbeen omhoog.
- Blijf 30 seconden tot een minuut in de houding en laat op een uitademing je rug weer op de grond zakken.



Bedelbandje

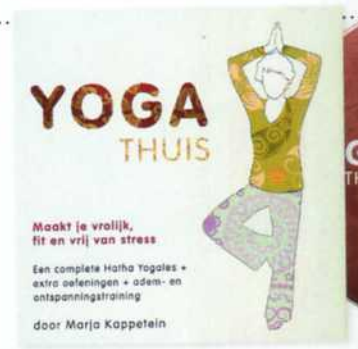
Met deze vrolijke sieraden om je pols of enkel draag je je favoriete yogahouding de hele dag bij je. Je kunt kiezen uit het wiel, de neerkijkende hond en de lotushouding. De bandjes zijn gemaakt van ultrasuède, een zachte gerecyclede kunststof. Op maat te knopen dus zowel geschikt voor ranke polsjes als stevige enkels. De hangertjes zijn van echt zilver, handgemaakt in India. Los verkrijgbaar in acht kleuren of als set. Prijs: € 12,99 per stuk of € 79,- voor een set van zeven bandjes. Te koop via www.shantiboutique.nl



Sportief

Het sportmerk Nike ziet yoga als een belangrijke oefening om je *body* en *mind* te versterken, in combinatie met andere sporten. Yo-Girl, de yogalijn die Nike heeft ontwikkeld, ziet er dan ook sportief uit. De kleding is gemaakt van lichte, soepele stoffen die droog blijven tijdens je yogabeoefening. De T-shirts en tops zijn verkrijgbaar in veel vrolijke kleuren. Prijs: T-shirt met afbeelding Yo-Girl € 28,-; hemdje € 23,-. Te koop via www.nikewomen.com

SAMENSTELLING MONIQUE JANSSE PRIJZEN ONDER VOORBEHOUD



YOGA THUIS

Maakt je vrolijk, fit en vrij van stress.

Een complete Hatha Yogales + extra oefeningen + adem- en ontspanningstraining

door Marja Kappetein

Voor th...

Op haar cd 'Yoga thuis' leidt yoga Kappetein je met een fijne, heldere achtergrondmuziek door een twintigtal oefeningen, zoals de zonnegroet en de driehoek. Op de bijgesloten cd-illustraties van de houdingen. Prijs: € 12,99. Te koop via www.yogafestival.info verzendkosten. Te koop via www.yogafestival.info

agen

cozol.nl