

yoga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 1 2009 • €4,95

Slank
7 oefeningen voor
een goed figuur

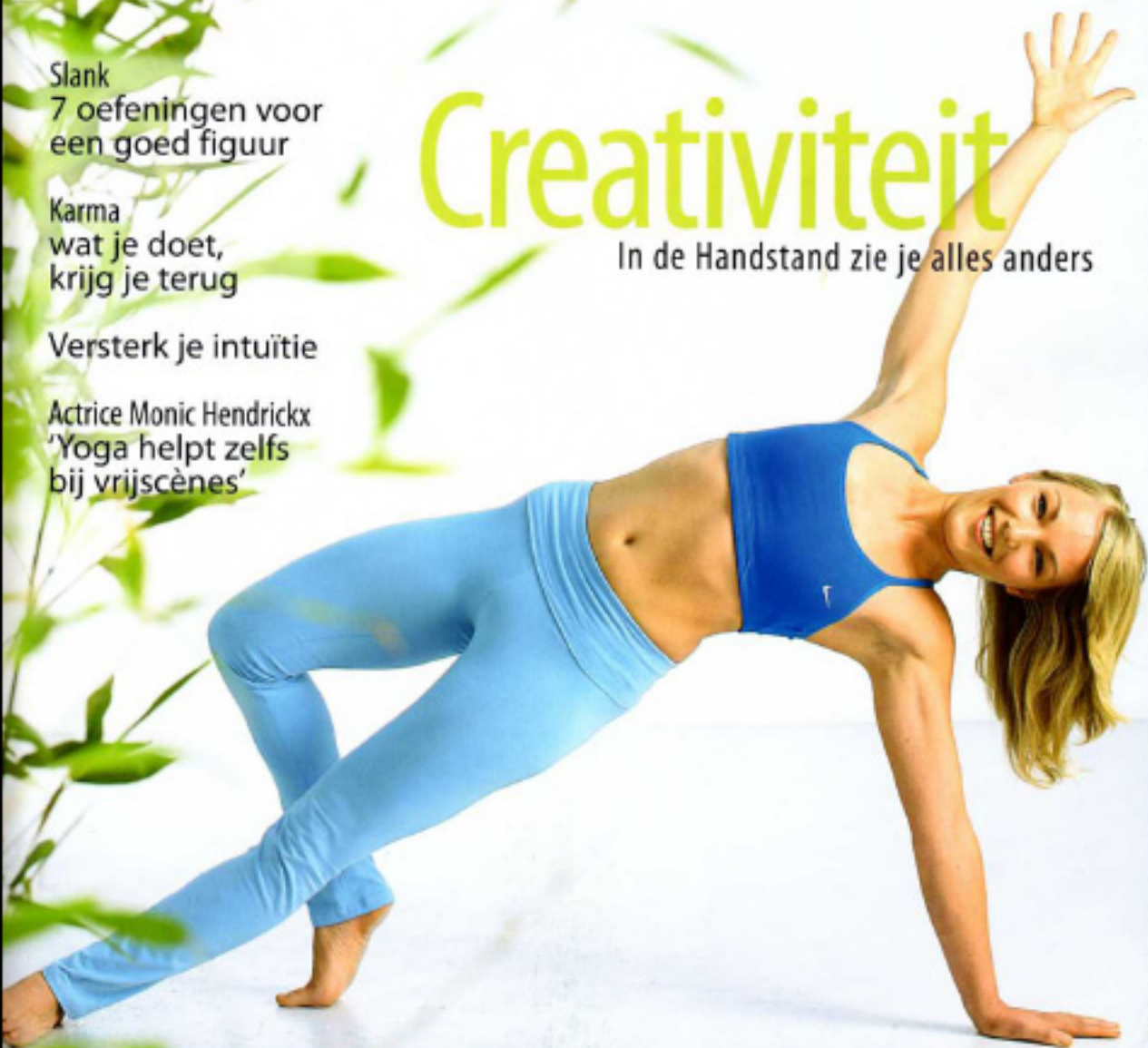
Karma
wat je doet,
krijg je terug

Versterk je intuïtie

Actrice Monic Hendrickx
'Yoga helpt zelfs
bij vrijscènes'

Creativiteit

In de Handstand zie je alles anders



Plus: Londen, trendy yogastad • Test: ontdek de Negen Sterren Ki Astrologie
• Boeddhistische meditatie-oefening • Yoga vanuit een rolstoel • De spirituele
kant van Micky Hoogendijk • Mediterraanse recepten • Mooie tops & broeken



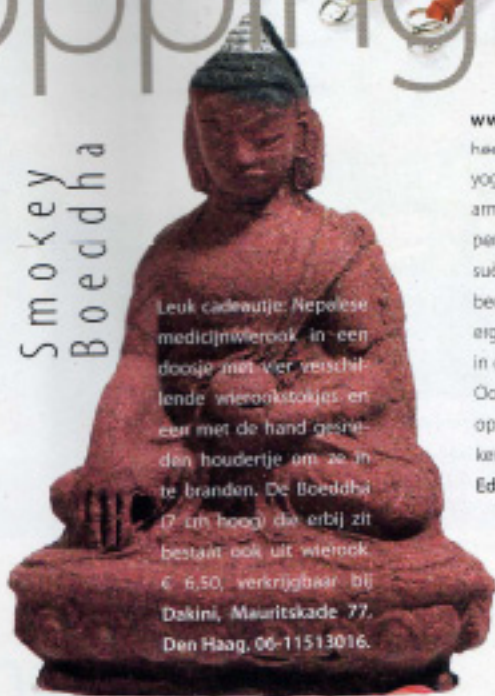
shopping

Door: Anne Roffel, Inzi Studio 5982

In lijn

Een blok helpt je tijdens de beoefening van yoga om beter in bepaalde houdingen te staan, zodat je de *alignement* van de houding goed kunt voelen. Dit blok is gemaakt van duurzame bamboe. Puur natuur en toxischvrij. Formaat: 229 x 152 x 76 mm. € 21,95 via www.magasens.eu

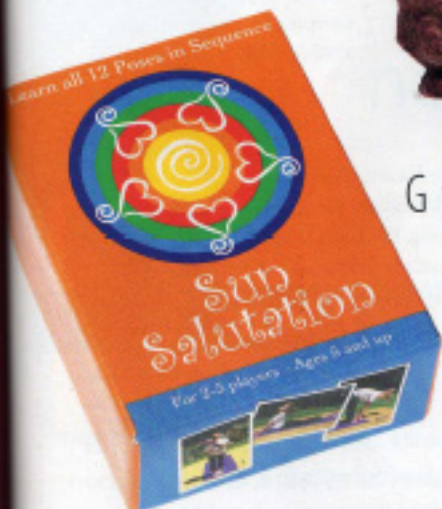
Smokey Boeddha



Leuk cadeau: Nepalese medicijnwerook in een doosje met vier verschillende werookstokjes en een met de hand gesneden houdertje om ze in te branden. De Boeddha 17 cm hoog die erbij zit bestaat ook uit werook. € 6,50, verkrijgbaar bij Dakini, Mauritskade 77, Den Haag, 06-11513016.

www.shantiboutique.eu heeft een enorm aanbod van yogasieraden. Wij vonden de arm-/enkelbandjes (€ 13,- per strik) van vegetarische suede met echt zilveren bedeltjes van yogahoudingen erg schattig. En ze zitten niet in de weg tijdens je practice. Ook fijn: een deel van de opbrengst wordt geschonken aan de Tibetan Children Education Foundation.

Bedeltjes



Groetjes

Deel van dit spel is de twaalf yogakaarten van de Zonnegroet bij elkaar krijgen. Iedere speler trikt steeds een kaart van de stapel en legt er weer een terug, tot iemand de serie compleet heeft. En daarna natuurlijk samen met de winnaar de hele Zonnegroet uitvoeren. € 16,50 bij www.yogatuin.nl

Eco-jute

Verantwoord boodschappen doen bij de natuurwinkel of op de biologische markt met deze Eco shopper, gemaakt van jute. De binnenkant is verstevigd met transparante voering. Formaat: 34 cm breed, 40 cm hoog, 13 cm dik. € 6,50 via www.gurusgoodies.nl

