

GEZONDHEID, BEAUTY & PSYCHOLOGIE

santé

Volg je hart

15 jaar

EEN TUMOR OVERLEVEN

'Ik voel me
dankbaar
en nederig'

EMDR

DE THERAPIE DIE
WONDEREN DOET

Zelfbruiners
getest door
de redactie

'Ik hou van,
uw man'

Openhartig
interview met
een minnares

MAIL & WIN

€ 15.000
aan prijzen

€15 korting
bij The Body Shop
(Exclusief voor Santé-lezers)

GRATIS GIDSJE
Ga naar buiten!
Tips voor een
zinderende zomer

Welkom in het stiefgezin
ALLE VALKUILEN, INZICHTEN EN SUCCESSEN

Aards



Volledig ontspannen met het ruisen van de zee op de achtergrond. Van april tot en met september begin je het weekend goed met een yogasessie op het strand van Kijkduin. De lessen zijn ook geschikt voor beginners. www.carlagroen.nl

Ook in het bos kun je lekker los. Eerst een mooie wandeling in het bos van de Haarlemmermeer, dan een yogales op het terras van het voormalig Floriade-paviljoen, dat op het water ligt. Na afloop word je verwend met een biologische lunch bij Vork & Mes in hetzelfde paviljoen. De combinatie van wandelen, yoga en eten, biedt Yogadreams ook aan op het strand van Castricum. www.yogadreams.nl

Sierlijk

Het is pas echt zomer als je enkelbandje weer onder je jeans vandaan piept. Vrolijk word je van deze kleurige bandjes met bedels van yoga-asanas die ook als armband te dragen zijn. Gemaakt van ultrasuède; een polyester die voelt als suède, maar niet verkleurt. De bandjes zijn fairtrade geproduceerd. € 13 www.shantiboutique.com



'Je kunt de golven niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen'

Joseph Goldstein, een van de eerste Amerikaan yoga en meditatielezers

Schit

Deze badju...
een sensati...
te zeepjes n...
lijk uit als e...
gebruiken. I...
de zeep te...
sprankelt d...
de huid. ww

Dan

