

yogga



Gezondheid, spiritualiteit en lifestyle
Nummer 3 • €4,95

Let op je woorden

Is wat je zegt nodig?
Is het waar? Is het aardig?

Sluit de dag af met de Maangroet

Oefeningen voor je zeven chakra's

Kriya yoga

Op zoek naar
het paradijs in jezelf

Tamara (23) had een tumor:
'Door yoga
kan ik mijn ziekte
accepteren'

Drie vegetarische topgerechten

Soepel

Zo word je flexibel
van lichaam en geest

Plus: De beste oefeningen tegen rugpijn • Verliefd op Ibiza •
Voor gevorderden: Marichyasana • De favoriete houding van Louisewies
van der Laan • De mooiste yogabroeken • Wellness, boeken en adressen



shopping

door Anne Roffel, voor Studio 5062

Buigen voor Shiva

Zilveren armband met de mantra *Om namah Shivaya*: 'Ik buig voor Shiva' (want Shiva vertegenwoordigt puurheid en vernietigt alle zonden). € 88,-. Te bestellen via www.shantiboutiqueeu.com. Alle producten zijn met de hand gemaakt in India en worden volgens de principes van Fair Trade geproduceerd en verkocht.



Mooi

Deze schaal is gemaakt van bamboe en kokos. Mooi in de yogastudio of thuis. Te koop voor € 59,- via www.2monkeys.nl

Chakraal

Voor ieder chakra een eigen kaars met bijpassende geur. € 6,95 per stuk bij www.starlightnewage.nl of Wanuskewin, Ferdinand Bolstraat 28, Amsterdam. Of mail naar info@phoenix-import.nl voor meer verkoopadressen.



Thee

Pukka thee is heerlijke ayurvedische thee in tien verschillende smaken. Bevat geen kunstmatige smaakstoffen en kleurstoffen en is cafeïnevrij. Te koop voor € 3,95 via www.deyogawinkel.nl, of kijk voor meer informatie op www.pukkaherbs.com

Helpers

Blokken en een riem zijn handige hulpjes. De blokken helpen bij houdingen zoals de Driehoek (*Trikonasana*) als je niet met je hand bij de grond komt; de riem is een prima verlengstuk bij de beenstrekkers en schouderopeners. Kurken blokken € 14,95 per stuk, ecru yogariem € 8,50, via www.deyogawinkel.nl

Yogamama

Voor de yogamama's die veel onderweg zijn. Deze tas is supergroot en handig met verschillende vakken voor luiers, flesjes en je mobieltje. Mamabag Buddha is te bestellen voor € 55,90 via www.yogastar.com