

# yoga

Gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nummer 1 • €4,95

## Donkere dagen

Zeven oefeningen tegen somberheid

## Ayurvedisch koken

Snel, gezond en lekker: soep!

## Niet oordelen

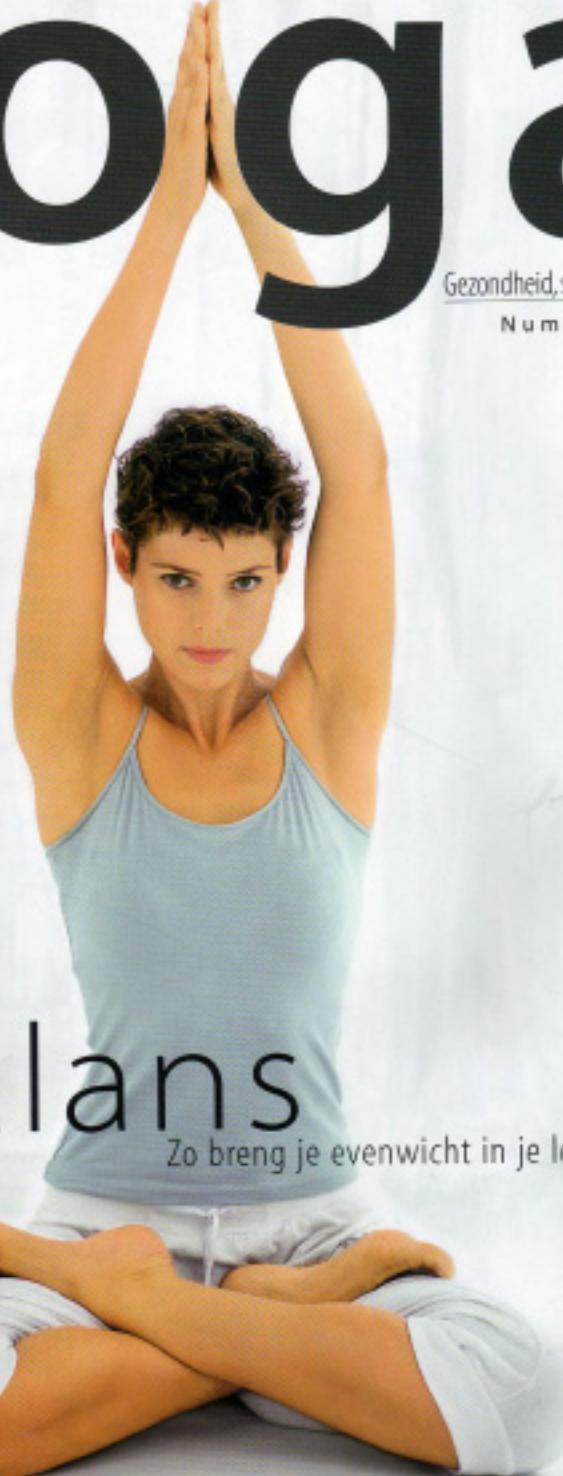
Hoe doe je dat?

## Minicursus voetmassage

## Te druk?

Yoga op kantoor,  
in de trein, voor de tv

## Reguleer je hartslag



## Balans

Zo breng je evenwicht in je leven



Plus: Wat je duistere kant je kan leren • Drie oefeningen tegen verkoudheid  
Test: welke yoga past bij jou? • Harmonie in je interieur • Aanbieding: yogaweek in Italië

**PSYCHOLOGIE**  
MAGAZINE



## Aangelijnde hond

Is de Hond (Aalba Mukha Svanasana) je favoriete houding? Laat het leder een zien met deze zilveren hanger. Of heb je liever een boeddha om je hals, of het ohm-teken in je oren? Het kan allemaal.

Info: [www.yogashop.nl](http://www.yogashop.nl)  
of bel 040-8486529

## Obi-bag

In Amerika dé must-have van trendy Hollywood: de Obi-bag. Een kleurige yogamat-tas met Pucci-print. Gedragen door actrices en modellen, onder wie Desperate Housewives-Teri Hatcher. De Obi-bag is meer dan een tas; en kan ook als ceintuur gedragen worden op jeans of jurk. De Obi-bag is in vier prints te verkrijgen voor € 69,- via [www.naneda.nl](http://www.naneda.nl)



# shop

Foto: Anne Roffel

## Euforie

Dat yoga vaak een stoffig en muffig imago heeft, komt ook door de walmende wierookdampen die menige yogales vergezellen. Een alternatief is een geurkaars of olie in een oliet-brander, bijvoorbeeld uit de Euphoric-lijn van Aveda. Deze producten zijn honderd procent natuurlijk en de geuren werken oppeppend. Kaars € 19,50, olie € 30,-. Voor verkoopinformatie bel 010-2380600