

yogga



Gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nummer 1 • €4,95

Donkere dagen

Zeven oefeningen tegen somberheid

Ayurvedisch koken

Sirel, 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



8 710857 050609

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 (*Aahla Mukha Swasthasana*) je favoriete houding? Laat het iedereen 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 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.naned.nl

shop

door Anne Ruffel



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 oliebrander, 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