

yoga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr. 3 2010 • €5,25

Slank zonder dieet
7 oefeningen om bewuster te eten

**Versterk je
seksuele energie**

Lars pleegde een moord
'Door yoga kon ik mezelf vergeven'

**Zo word je soepeler
van lichaam én geest**

Test
**Welke kleur brengt
jou in balans?**

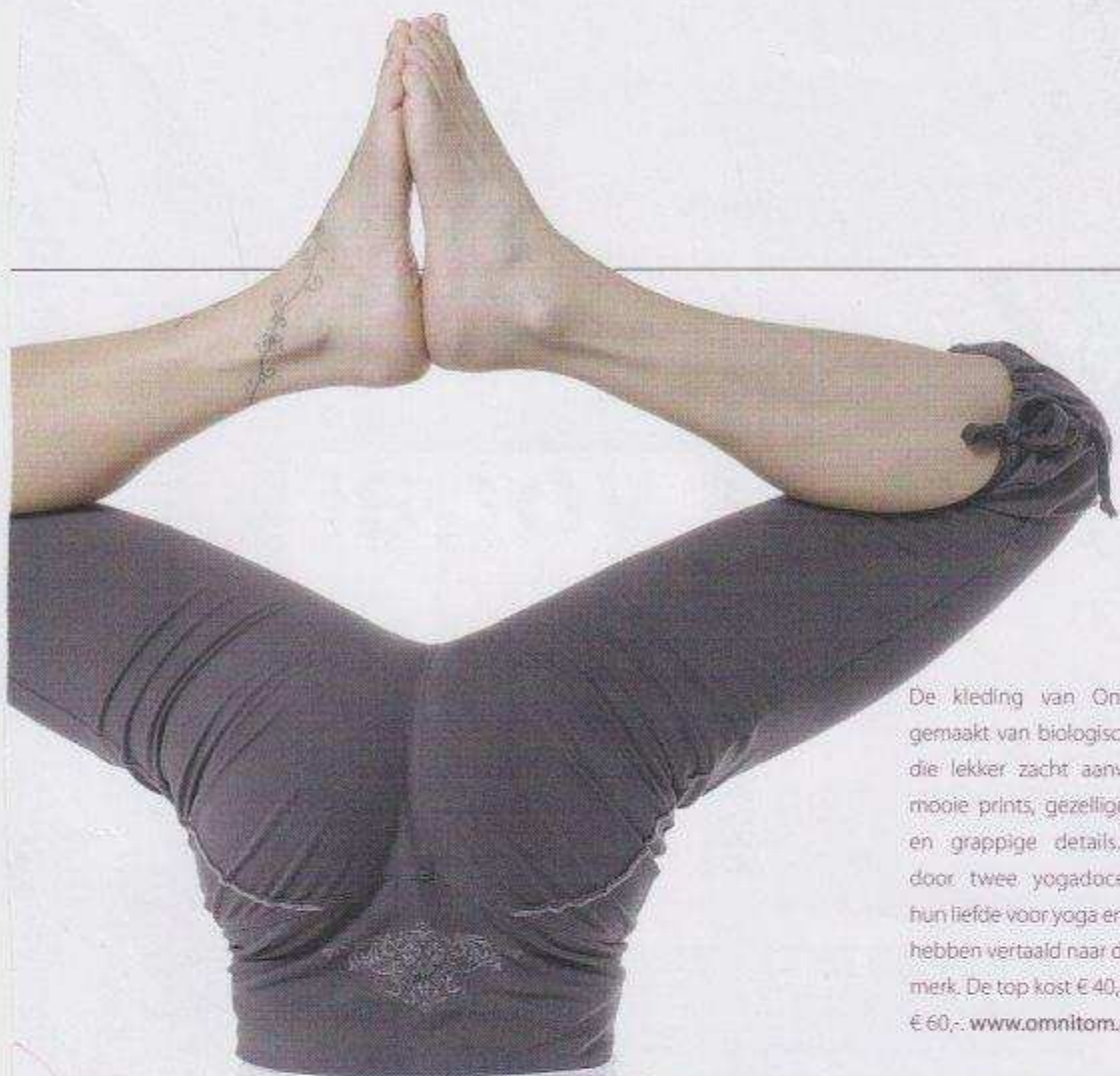
Verhoog je IQ

Vreugde

Vlieg als een draak en wees gelukkig

Plus: Loslaten in Goa • Help mee: schoon drinkwater voor iedereen





Gezellig

De kleding van Omnitom is gemaakt van biologische katoen die lekker zacht aanvoelt, met mooie prints, gezellige kleurtjes en grappige details. Bedacht door twee yogadocenten die hun liefde voor yoga en het leven hebben vertaald naar dit kledingmerk. De top kost € 40,-, de broek € 60,-. www.omnitom.com



Taille

Binnenkort ook in Nederland te koop: het nieuwe Duitse yogakledingmerk Kamah Yoga. Online kun je nu al bij ze shoppen. Prima kwaliteit en de broeken hebben een heerlijk hoge taille, zodat je nooit meer halverwege de les en midden in een yogahouding in je string staat... Prijzen: broeken vanaf € 79,90, tops vanaf € 39,90. Voor de webshop en meer info zie www.kamahyoga.com

Lotusstoel

Bewust achter je computer zitten wordt wel heel fijn met deze 'bureaustoel'. Hij is gemaakt van kurk en heeft geen rugleuning. Je kunt dus op kantoor of thuis in Lotushouding of kieermakerszit werken. De knieën worden ondersteund en de stoel kan helemaal op jouw lijf worden afgesteld. Niet goedkoop (vanaf 1450 dollar), wel erg mooi. Zie www.sukhasana.com

