

yogga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 2 2011 • €5,35

Ochtendserie
Blijf de hele dag ontspannen

Echte liefde
Geef het en je krijgt het

Verbeter je leven
in 40 dagen

Lenny Kuhr
'Om te weten wie ik was
moest ik een beetje sterven'

Hoe doe je veilig
de Hoofdstand?

7 houdingen voor in
de overgang

Loslaten

Het hoeft allemaal niet perfect

Gratis
3 lessen op
je mobiel
zie pag. 10, 71 en 83

Plus: Het zakenleven uit, de ashram in • De kracht van Poweryoga
• Acrobatiek op Formentera • Maya-kalender: oefeningen voor de zomer
• 3 favoriete recepten van yogi's • New York, hippe yogastad



BP 81710857261951

01102

Shopping

Door: Anne Roffel, beeld: Studio 5982



Zonder rook

Voor wie wel van wierook houdt, maar niet van de rook die daarbij vrijkomt, zijn de Wierook Poppies een uitkomst. Je kunt de Poppies, gemaakt van kruiden en harsen in een basis van plantaardige olie, 'branden' in een aromabrander. De toegevoegde essentiële oliën zorgen voor een lekker subtiele geur. Honderd procent natuurlijk en vrij van palmolie. € 8,95 per potje, kijk op www.wierook.biz voor een verkooppunt bij jou in de buurt.



Comfy

Fris, stijlvol, vrouwelijk en heel comfortabel, dat is de collectie van het Engelse label Wellicious. Gemaakt van biologische katoen gecombineerd met hightech sportstoffen. Ook in de meest ingewikkelde yogahoudingen zit de kleding goed – en net zo mooi is dat vijf procent van de winst naar projecten in ontwikkelingslanden gaat. Top € 59,95, broek € 69,-, via www.watmooi.nl



Vilt & kameel



Bayarmaa, zo heet deze tas van vilt en kameelhaar, met handig opbergvak (42 x 30 cm, € 129,-). Ontworpen in Nederland en gemaakt in Mongolië, door alleenstaande tienermoeders die op deze manier een goed bestaan kunnen opbouwen voor henzelf en hun kind. Mama Mongolia, zoals de lijn heet, bestaat daarnaast uit een tas met portemonnee, stoere gevlochten armbandjes en een speel- en opbergkleed voor kinderen. Kijk voor informatie en verkoopadressen op www.importandpeople.nl

Met puntjes

Deze prachtige variatie op het 'old school' spijkerbed belooft een betere doorbloeding van de huid en meer energie, minder stress en diepe ontspanning. Liggen (of oefenen) op zo'n acupressuurmat zou zelfs gewrichtsontstekingen en pijn tegengaan en de elasticiteit van de huid verbeteren. Gemaakt van hypoallergene en gifvrije materialen. Je bestelt de Pranamat Eco, compleet met een boekje met oefeningen, voor € 99,- via www.yogaonline.nl/shop

