

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 Lousewies
van der Laan • De mooiste yogabroeken • Wellness, boeken en adressen





Mediteren in maatpak

Blijere werknemers, minder stress, betere prestaties: geen wonder dat yogalessen op de werkvloer zo in opmars zijn. 'Bedrijfsfitness begint een beetje uit te raken, mensen hebben meer behoefte aan rust dan aan spieren kweken.' Tekst: Elke van Riel, beeld: Business

Yoga Nederland

