

margriet

More

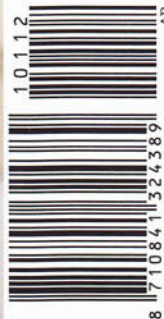
Happy
BodyInclusief inspirerende
bewaarkaarten**LEKKER LOSLATEN**

Regisseer je eigen dromen • Cursus ruziemaken

Instant beauty-oppeppers • Multifunctioneel sporten

4 Comedians relativeren • Je kind is de spiegel van je stress

Speelkwartier voor volwassenen • Pure wellness

**YOGA**
Hier gebeurt het

Smaken de oefeningen van pag. 96 naar meer? Dan bof je als je in de buurt woont van een van deze topyogacentra.

tekst Saskia Smith fotografie iStockphoto

Pure Yoga Massage, Stein (Limburg)

Janneke en Daniëla hebben hun passies voor Thaise yoga-massage en Ashtanga yoga gecombineerd. Ze geven bovendien food- en lifestyle-adviezen, waardoor body en mind nog meer in balans zijn.

www.pureyogamassage.nl

De YogaStudio, Den Bosch

Yogalessen voor iedereen, voor alleen vrouwen of voor moeder en baby. Ook zijn er voedingsworkshops, workshops Kirtan zingen en speciale trainingen.

www.yogastudio-denbosch.nl

Villa Yoga, Rotterdam

Deze studio staat midden in Rotterdam en heeft lessen voor beginners en gevorderden. De lessen zijn een combinatie van Iyengar yoga, Pranayama en meditatie. Extra: big yoga, voor mensen met een maatje meer.

www.villayoga.nl

GoYuMe, Amsterdam

Veel verschillende soorten yoga, gegeven door gediplomeerde leraren met heel diverse achtergronden. Het centrum staat voor totale ontspanning; je kunt er ook gemasseerd worden en pilates doen. Er is een winkel waar je alles kunt kopen wat je voor yoga nodig hebt, én een hoek voor koffie, thee en overheerlijke wortelcake.

www.goyume.nl

De YogaStudio, Leiden

Elke dag zijn hier lessen in verschillende yogastijlen, altijd in kleine groepjes, en na afloop is er thee voor iedereen. Er worden ook vaak yoga workshops georganiseerd, zoals yogafilosofie, meditatie, en Ashtanga Vinyasa yoga.

www.deyogastudioleiden.nl

In je eigen buurt?

Kijk op www.yogaonline.nl of www.yogarecensies.nl

Meer weten, lezen
of oefenen?

**Hand Mudra**

We doen yogaoefeningen voor ons hele lichaam, maar vergeten gemakkelijk onze handen en vingers. Drie oefeningen om handen en vingers los te maken:

1. Steek je linkerarm recht naar voren, met de handpalm omhoog. Steek je rechterarm naar voren met de handpalm omlaag. Leg de vingers van je rechterhand dwars over de vingers van je linkerhand en druk langzaam naar beneden, zodat er spanning op je linkerhand en -onderarm ontstaat. Houd twaalf seconden vast en wissel dan van arm.
2. Maak twee vuisten met je duimen op je ringvingers. Leg je ellebogen in je zij en houd een minuut vast.
3. Rol je wijsvingers tegen je duimen aan en zet de toppen van middel- en ringvingers op de toppen van je duimen. Strek je pinken omhoog en leg je ellebogen in je zij. Sluit je ogen, focus op je ademhaling en houd een minuut vast.

Leuke boeken

Geen idee hoe je een yogaoefening doet? Of je de handen gestrekt moet houden of juist niet, je armen moet spreiden of juist niet? *Yoga is* een boek met een volledig yogaoefenprogramma en vier kleine oefensessies voor iedereen met een drukke agenda. Op de bijgesloten dvd kun je bovendien zien hoe je de oefeningen moet doen. Door Genena Kenny, Rebo Publishers. www.rebo-publishers.com

In *De Yogagids* staan 170 oefeningen in woord en beeld uitgelegd. Voor beginners en gevorderden. Door Christina Brown, Veltman Uitgevers. www.veltman-uitgevers.nl

Winnen!

Soulwear van *Rituals* voelt als een tweede huid, precies wat je nodig hebt voor je wekelijkse yogasessie. Kijk voor meer informatie op www.rituals.nl Margriet More mag vijf *Soulwear* spullen van *Rituals* weggeven. Stuur voor 1 maart 2012 een kaart met je adresgegevens naar Margriet b.v. Rituals, Postbus 40001, 2130 KN Hoofddorp. Of mail naar informatie@margriet.nl.