

yoga

Gezondheid, spiritualiteit en lifestyle
Nummer 4 • €4,95

Neem het leven
zoals het komt

Yogaskiën

Eerst asana's,
dan de berg af

Hartopeners

Met deze oefeningen
laat je de liefde stromen

De beste houdingen
tegen hoofdpijn

Gosta (45): 'Door yoga
stopte ik met drugs'

Heet!

Drie zuiverende gerechten

Energie

Zo krijg je meer levenslust

Plus: Hatha yoga • Hoe de Haan je sterk en alert maakt • Mantra zingen:
zo doe je het • Oefeningen voor innerlijke rust • De favoriete houding van
Hugo Metsers • Wellness, boeken, dvd's en adressen

