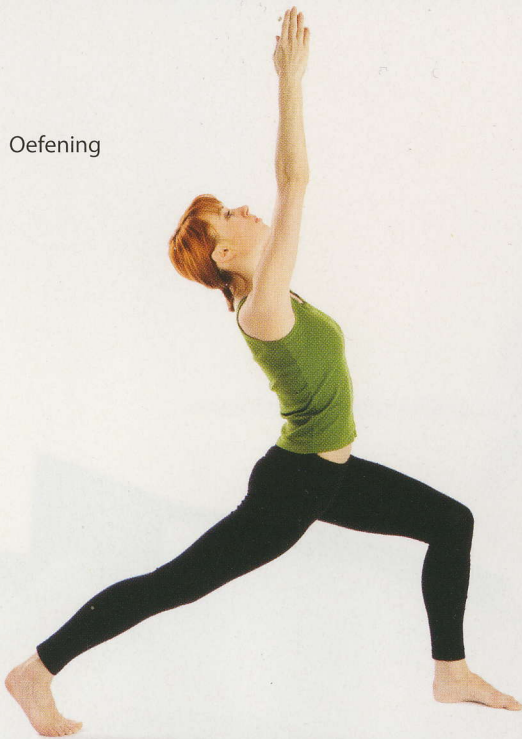


Oefening



## Virabhadrasana I

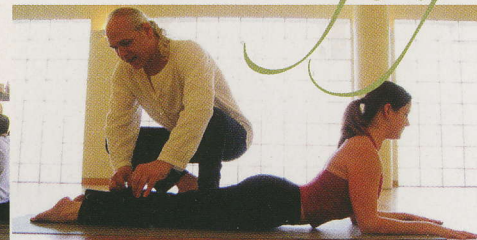
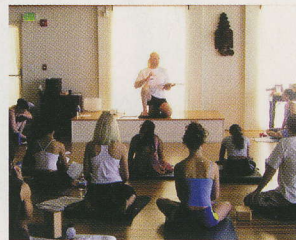
In deze heldenhouding - Virabhadra was een mythische Indiase krijger - verruim je je borstkas, de benen worden sterker en de schouders soepel.

- Sta rechtop met je voeten naast elkaar en strek je armen omhoog, de handpalmen tegen elkaar.
- Spring in een spreidstand van zo'n anderhalve meter.
- Draai je bovenlichaam naar rechts, je rechtervoet 90 graden naar buiten en je linkervoet iets naar binnen.
- Buig de rechterknie, totdat deze recht boven je enkel staat. Je linkerbeen is actief gestrekt. Je gezicht, borst, rechterknie en rechtervoet wijzen recht naar voren.
- Breng je hoofd achterover, strek je rug en kijk naar je handen.
- Kom na enige tijd rustig terug en herhaal de houding naar links.

## Fakirbed

Het ziet er een beetje angstwekkend uit, maar deze spijkermat is in Scandinavië een regelrechte hit. Hij is in Zweden ontwikkeld op basis van het aloude principe van het Indiase spijkerbed, dat al duizenden jaren wordt gebruikt door fakirs en yogi's voor ontspanning, meditatie en yoga. Je kunt er 20 tot 40 minuten op liggen. Na een aantal minuten van tinteling zak je vanzelf in diepe rust. Ook aanbevolen bij bijvoorbeeld spit, spierpijn, stijfheid en stress. De mat is gemaakt van latex- en pvc-vrije kunststof. Afmeting 60 x 40 centimeter. Prijs € 69,-. Verkrijgbaar in drie uitvoeringen via [www.magasens.nl](http://www.magasens.nl)

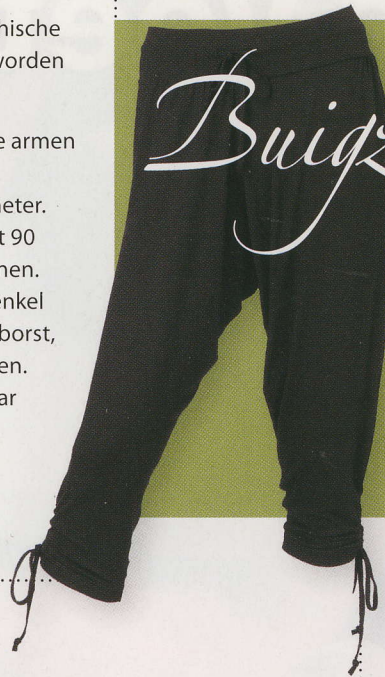
SAMENSTELLING MONIQUE JANSSEN EN BARBARA VOS  
PRIJZEN ONDER VOORBEHOUD



# Yoga

## Workshop yoga van Max Ström

Max Ström is een van de meest gerespecteerde yogadocenten van dit moment. Hij heeft een veelkleurig leven achter de rug: hij was muzikant in een rockband, leidde een glamourleven in Hollywood en vond uiteindelijk zichzelf terug door yoga. Max legt tijdens zijn yogalessen veel nadruk op de ademhaling, omdat deze onlosmakelijk verbonden is met je emoties. Als oprichter van de Sacred Movement Yoga in Los Angeles gaf hij wekelijks aan meer dan vierhonderd studenten les. Nu reist hij de wereld rond om mensen meer te leren over yoga en persoonlijke transformatie. Max Ström doet ook Nederland aan: op 5 en 6 maart 2010 geeft hij een workshop bij Yogamoves in Utrecht en van 7 tot en met 10 maart een *teacher intensive*. Informatie en aanmelden: [www.yogamoves.nl](http://www.yogamoves.nl)



## Buigzaam als bamboe

Van bamboe worden heel zachte, kreukvrije en ademende stoffen gemaakt - ideaal voor yogakleding dus! Bij de online shop [www.myyoga.nl](http://www.myyoga.nl) vind je een mooie collectie: tops, broeken en zelfs yogasokken - zo zacht en zo licht dat je er moeiteloos elke houding in kunt aannemen. En alles ook nog eens milieuvriendelijk en 100% fairtrade geproduceerd. Prijs van deze broek: € 39,95



## MEDITATIEF

De in Keulen geboren muzikant Karunesh, Sanskriet voor 'medeleven', vertaalt verschillende stijlen en stromingen in eigen composities. Op deze cd staan zeven rustige instrumentale nummers. De smelting van spirituele sferen en ritmes 'openen hart en ziel'. In het begeleidende boekje staan vier meditatieoefeningen die je op deze muziek kunt doen. Prijs € 18,99. Informatie: [www.oreade.com](http://www.oreade.com)