

yogga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 4 2010 • €5,25

Eeuwig jong

6 yogi's vertellen hun geheim

Wat je **geboortedag** over je zegt

Doe yoga thuis

Zo stel je je eigen serie samen

Gezond de winter door
met een energieke Kundalini-reeks

Zelfvertrouwen voor tieners

De schijf van 5 van het
yogi-dieet

Geven

Volgens de spirituele wet van Deepak Chopra

Plus: Yogavakantie met je kind • Anatomie: zo doe je de perfecte Driehoek
• De favoriete houding van thrillerschrijfster Marion Pauw • Wat leren we van
de Mahabharata? • Horoscoop: drie oefeningen voor het winterseizoen



A person is lying on their back on a light-colored wooden floor. They are wearing a grey long-sleeved shirt and dark trousers. The room has large windows with dark frames, through which palm trees and other tropical foliage are visible. In the background, there is a statue of a deity on a pedestal, flanked by two tall, dark, slender candle holders. The overall atmosphere is serene and contemplative.

Gezond de winter door

Geef jezelf een leuke winter-avonds met deze fantastische recepten van Tjib Drijzen. Je krijgt gewaakt voor jezelf!

