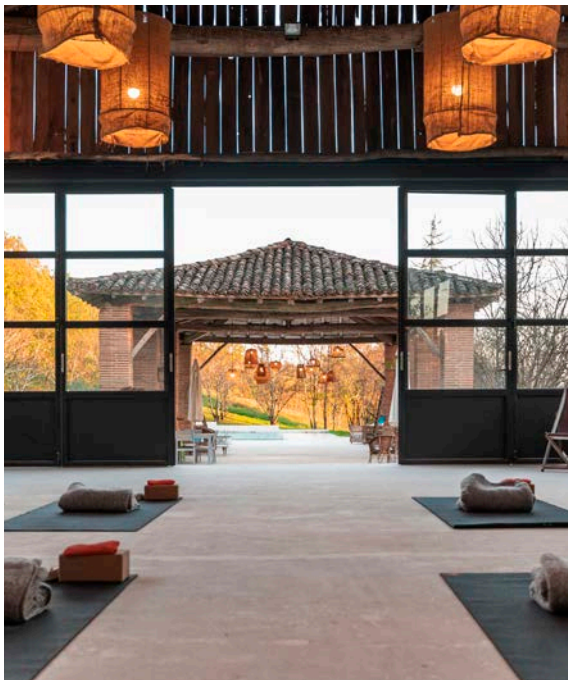


# World of yoga

## Over alles wat van waarde is



### Meditatie geeft gezonde darmen

Tallose onderzoeken tonen aan dat yoga, meditatie en pranayama effect hebben op je algehele welzijn. Een recente studie (gepubliceerd in 'BMJ General Psychiatry')

laat zien dat meditatie op de lange termijn een verrassend effect heeft op ons welzijn. Onderzoekers analyseerden de ontlasting van 56 Tibetaanse monniken om informatie te krijgen over hun microbiom, de micro-organismen in de darmen. Deze monniken, die over een langere periode regelmatig mediteren, bleken gezondere darmen te hebben dan wie niet mediteert. De gevonden bacteriën worden in verband gebracht met een verbeterd immuunsysteem en een lagere kans op depressie, angsten en hartaandoeningen. Een goede motivatie om mediteren deel te laten zijn van je dagelijkse zelfzorgrituelen.

### Ecolodge in Zuid-Frankrijk

Op een uur van Toulouse in Zuid-Frankrijk vind je Domaine L'Ostalas, verscholen tussen uitgestrekte bossen en biologische boomgaarden vol kiwiplanten, kersen-, pruimen- en vijgenbomen. Een heerlijke plek om op te laden. Er is een gratis activiteitenprogramma met yoga, meditatie, qi gong en tai chi, bosbaden en Afghaans wandelen, waarbij je je ademhaling synchroniseert met je loopritme. Je vindt er ook een ayurvedisch geïnspireerd vegetarisch restaurant met biologisch, lokaal en seizoensgebonden lekkers op de kaart. "Verblijven in L'Ostalas is boven alles een ervaring," zeggen eigenaren Brigitte en François. "Dit zijn momenten van delen, van gezelligheid, van het ontdekken van levenswijsheid en fijne energie." [domaine-lostalas.com](http://domaine-lostalas.com)

### Je kunt de golven niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen'

SWAMI SATCHITANANDA



### Zomerse slofjes

Deze vilten zomerslipper in seashell pink is comfortabel om te dragen naar de yogastudio. Handgemaakt in Mongolië van fairtrade schapenwol, met een stevige rubberen zool. Wol reguleert van nature de temperatuur, zo zijn je voeten nooit te warm of te koud. Vanbinnen zit wat lanoline in de wol, dat verzacht bij pijnlijke voeten. € 39,95 [esgii.nl](http://esgii.nl)

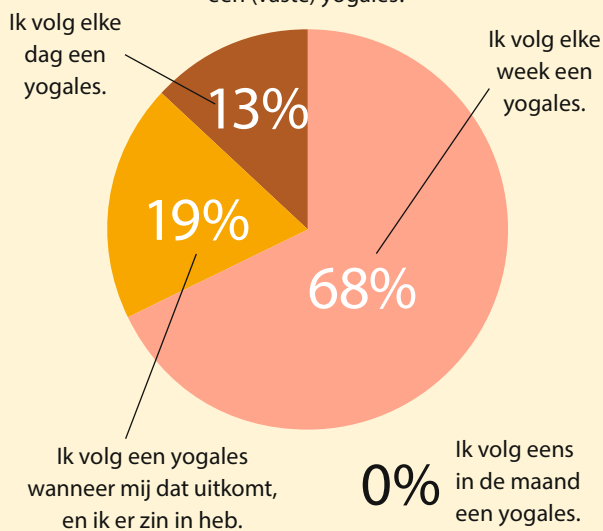
## Mooi roze

De Precious Pink Flowers waterfles van Love Generation is niet alleen mooi, hij houdt je drankje ook lekker koud. Ideaal als je deze zomer de natuur in trekt voor je yoga practice. De fles is dubbelwandig, gemaakt van roestvrij staal, en is vrij van giftige stoffen. Je tas blijft absoluut droog.  
€ 24,95 [yogashop.nl](http://yogashop.nl)



## Present of niet

Hoe trouw ben je in het volgen van een (vaste) yogales?



## Ga voor grip

De LiForme Happiness mat van natuurrubber heeft een geweldige grip dankzij het GripForMe materiaal. Zelfs als de mat vochtig wordt, blijft ie stroef. De ingeëtste uitlijning helpt je de juiste plekken te vinden voor handen, voeten en knieën. Zo sta je altijd goed, ook buiten de studio.

Vanaf € 125,- [eu.liforme.com](http://eu.liforme.com)

## Wildpluk

Jaren geleden begon Lolita haar eigen zeep en solide shampoo en conditioner te maken. Die waren zo geliefd dat ze haar eigen merk opzette, Bon Sens. Lolita gaat nooit de natuur in zonder tas en mesje: ze plukt wild in de vrije natuur of bij vrienden thuis - overal waar geen bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Ze heeft een aardige collectie opgebouwd, leuk om te proberen.

Vanaf € 6,95 [puurenfit.nl](http://puurenfit.nl)



## Yoga helpt kwetsbare ouderen

Nieuw onderzoek aan het Brigham and Women's Hospital in Boston toont aan dat yoga ook op latere leeftijd enorme gezondheidseffecten heeft. Yoga blijkt zaken als de loopsnelheid, kracht van de benen en het uithoudingsvermogen te verbeteren, waardoor ouderen minder kwetsbaar zijn. Het is de eerste keer dat de effecten van yoga op kwetsbaarheid werden onderzocht. Met kwetsbaarheid wordt hier bedoeld het steeds zwakker worden van ouderen, door een opeenstapeling van tekorten in het functioneren. Dit kan lichamelijk zijn, maar ook psychisch en sociaal. Kwetsbaarheid is lastig te behandelen en het kan leiden tot vallen, ziekenhuisopname en zelfs tot overlijden. Hoe meer dit kan worden voorkomen, hoe beter, helemaal met het oog op de wereldwijde vergrijzing. Voor het onderzoek werden data van meer dan tweeduizend deelnemers uit twaalf landen vergeleken.



### CBD voor beginners

Met haar merk Heal Mary wil Shinta Lempers cannabis normaliseren voor vrouwen, om te helpen bij klachten zoals PMS of stemmingswisselingen. Eeuwenoude plantenkennis wordt zo weer heel actueel. Heal Mary CBD 5% is een olie die barst van de cannabinoïden en antioxidanten. Gemaakt van biologisch hennepextract en neutraal van smaak.  
€ 32,95 healmary.nl



### WIKKEL JE IN SCHOONHEID

Net een schilderij, deze forest sjaal van Thought. Gemaakt van EcoVero, de duurzame versie van viscose, en wel 2 meter lang. Heerlijk om je helemaal in te wikkelen bij een meditatie of Savasana. Ook perfect rond je hals als het een beetje frisjes wordt tijdens je yogasessie op het strand.  
€ 35,- susenso.nl

# 180 liter

Omdat avocado's een flinke impact hebben op de aarde - bij het telen is per avocado 180 liter water nodig - is er door de Londense ontwerper Arina Shokouhi een alternatief ontwikkeld: de ecovado. Hij ziet er precies zo uit als een avocado, alleen is de schil gemaakt van bijenwas en natuurlijke kleurstof, is het vruchtvlees een mengsel van tuinbonen, appel, koolzaadolie en hazelnoot, én wordt de pit gevormd door een kastanje of hazelnoot. Over de toekomst van de ecovado is nog geen duidelijkheid.  
wwf.nl, arina-shokouhi.com/ecovado



## Glamping in Wales

Een heerlijk zomers 'glampeer' adresje in Wales is Penhein, een familieboerderij in een oud bos, op twee uur rijden van Londen. De Perzische tenten, alachighs, zijn luxe ingericht met echte bedden, een keuken en eigen toilet. Yogalessen, massages, cupping en/of reiki kun je erbij boeken. Ook leuk: gin leren maken van wildplukbloemen, botanische parfum maken, forest bathing en bushcrafting. Ga wandelen langs eeuwenoude bomen in natuurgebied Coombe Wood en las een picknick in bij de beek. Ook een mooie uitvalsbasis voor een bezoek aan de Wye Valley met de sfeervolle ruïne van Tintern Abbey. [penhein.co.uk](http://penhein.co.uk)



## Utkatasana in je oor

Kracht, harmonie en balans: dat is wat je activeert in Utkatasana, oftewel de Stoelhouding. Deze Golden Superior Lite Power oorbellen

zijn handgemaakt van natuurlijk resthout. Vanuit een passie voor yoga zijn ze ontworpen door yoga-docent en psychotherapeut Siska Gunst. Haar sieraden herinneren je eraan goed voor jezelf te zorgen, onder andere via yoga.

€ 30,95 [triadesign.be](http://triadesign.be)

## Verfrissend

Perfect na een zomerse yogasessie: de verfrissende Dr. Hauschka Limited Edition douchecrème, met olie van citroen en lemongrass. Deze oliën staan erom bekend je in een vrolijke, zorgeloze stemming te brengen. Biologische fairtrade avocado-olie hydrateert de huid bij uitdroging door zon en wind.  
€ 10,- [drhauschka.nl](http://drhauschka.nl)



## SPRING ER MAAR IN

Denim jumpsuit in de kleur Straw Yellow, die je vlot aanschiet na de yogales. Van het Nederlandse merk Yaya, dat bekendstaat om elegante, tijdloze kleding in natuurlijke tinten.

Op en top vrouwelijk, met een rauw randje dat het net even stoer maakt.

€ 159,95 [yaya.nl](http://yaya.nl)

# #dedication

Yoga vraagt om de nodige toewijding. Deze yogi's laten je zien wat al deze dedication hen oplevert.

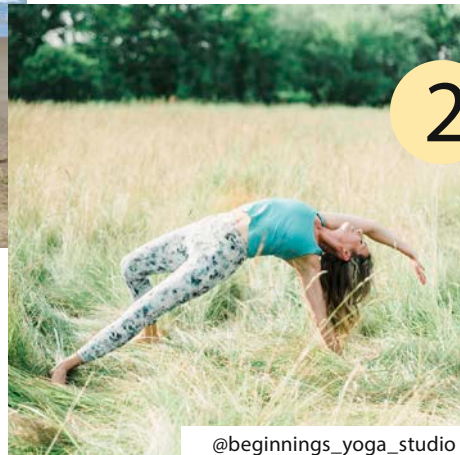
Perspectief  
Geen makkelijke pose, het Wiel. Veel oefenen en kracht opbouwen, dan geeft deze houding energie en een nieuw perspectief.



@orianeattali

1

Overgave  
Staat jouw wereld op z'n kop? Met deze pose open je je hart naar de lucht en buig je je hoofd in overgave naar de aarde.



2

@beginnings\_yoga\_studio

Teamwork  
Wat een toewijding: met z'n allen de Hoofdstand oefenen én daar de perfecte foto van weten te maken.



@mina.kshi8744

3

@whitehorseyoga



4

Rustmoment  
Tijdens het hardlopen kiest deze yogi voor een moment van vrede en rust midden in de natuur.



@midnightladylavender

5

Goed advies  
Soms moet je weerstand overwinnen om je doelen te bereiken. Maar dat is de moeite waard als je het leven wilt leven waarvan je houdt, zegt deze yogi.



Volg je ons ook?  
@yogamagazinenl