



Mediteren voor beginners

Een beetje begeleiding is onontbeerlijk voor wie wil leren mediteren. De cd 'Mediteren begint nu' maakt het je gemakkelijker om thuis zelf te oefenen. Hij is samengesteld door 'ABC van Meditatie' en bevat oefeningen die de basis vormen van verschillende meditatiestromingen. Er is een *bodyscan* meditatie voor diepe ontspanning, een ademhaling zen-meditatie en een meditatieklok, waarbij je zelfstandig mediteert zonder op de tijd te hoeven letten. De cd is voor € 15,- + € 2,- verzendkosten te koop via www.abc-van-meditatie.nl

Start me up!

Start voor een fit begin van de dag 's morgens direct na het opstaan de computer op en ga naar www.yogatv.nl, een website waar je yogalessen kunt volgen. Behalve een les van 14 minuten voor 's ochtends zijn er lessen voor na het werk, tegen stress, voor extra energie en zelfs een les kantoor-yoga - met de bureaustoel als hulpmiddel - voor wat ontspanning onder het werk.



Yogamat

Een goede yogamat moet zacht zijn, veel grip hebben en je moet er lekker op liggen. Aan al die voorwaarden wordt ruimschoots voldaan bij de yogamat Eco Lotuspro. Daarnaast is hij gemaakt van TPE, wat hem niet alleen sterker, slijtvaster en lichter in gewicht maakt dan vergelijkbare yogamatten, maar ook nog eens 100% afbreekbaar. De mat is verkrijgbaar in de kleuren blauw, aubergine, paars, donkergroen en oranje en voor € 24,95 te koop via www.fascinerend.nl



Yoga

SHOPPING



Oefening

Bhujangasana (cobrahouding)

- Ga op je buik op de grond liggen met je voorhoofd op de grond en zet je handen op schouderhoogte plat op de grond
- Adem in, trek je buik in en breng langzaam je borst omhoog terwijl je je schouders en nek ontspant
- Breng je schouders naar achteren terwijl je je bovenlichaam langzaam zo ver mogelijk omhoog brengt; maak daarbij je rug hol. Strek je nek en kijk met ontspannen voorhoofd naar boven en houd de voeten ontspannen op de grond
- Doe dit alles op diep in- en uitademen (uiteindelijk zul je deze beweging op een inademing kunnen doen). Blijf in deze houding en adem 5-10 keer diep in en uit, breng tenslotte op een uitademing je lichaam rustig terug naar de grond.

Bron: Agenda Yogatree 2008



Doordraag yogatas

Yogamat, handdoek en water passen met gemak in deze tas van het merk Love Generation, en daar is -ie ook voor bedoeld. Maar hij is mooi genoeg om ook buiten de yogalessen om te gebruiken. De tas is uitgevoerd in zwarte skai en champagnekleurig pony(kunst)haar. Prijs € 47,50 via de webshop www.yogashop.nl