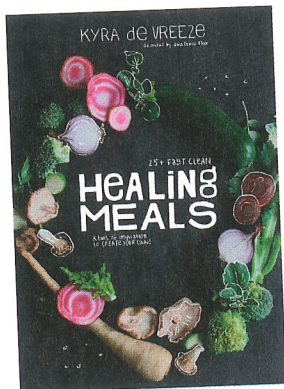


boeken

TEKST: SASKIA GROOTEGOOD, BEELD: STUDIO 5982



Bomvol goeds

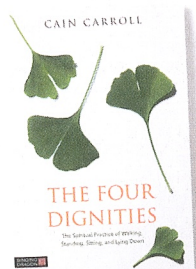


Van het nieuwe kookboek van onze eigen culinair redacteur Kyra kun je niet anders dan smullen. Onder de zelfgekozen titel 'bodymindchef en geluksactivist' creëerde ze een serie recepten die je gezondheid een boost geven. In elk

gerecht is een 'superingrediënt' verwerkt. Deze ingrediënten helpen bijvoorbeeld bij artritis, oedeem, PMS, rusteloosheid, candida en slapeloosheid. Zo maak je met de exotische lotuswortel (effect: mentale rust) een overheerlijke witte lotuschocolade. Kyra's lijfspreuk: 'Geniet van je eten, want het leven is te kort voor yucky food'.

Healing meals (Engelstalig), Kyra de Vreeze, te koop als e-book via www.etsy.com, € 10,-

Onverstoorbaar

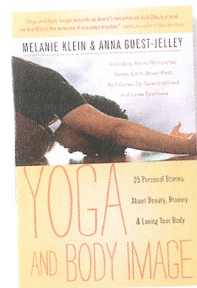


'Schat, ik ga nu even mediteren,' zei zijn moeder elke avond als ze midden in de drukke huiskamer een uur doodstil op de bank ging liggen.

Cain Carroll bewonderde zijn moeders onverstoortheid. Die werd zelfs de inspiratie voor zijn zoektocht naar wat verschillende houdingen en bewegingen met ons doen. In dit boek bestudeert hij de kunst van het staan, zitten, lopen en liggen. Hij beschrijft deze basishoudingen vanuit verschillende oosterse spirituele stromingen, waaronder yoga en tai chi. Geïllustreerd met mooie oefeningen.

The Four Dignities (Engelstalig), Cain Carroll, uitgeverij Singing Dragon, ISBN 9781848192164, € 26,99

Zelfbeeld



Als je in de spiegel kijkt, zie je dan wie je werkelijk bent? Of kijk je altijd met een kritisch oog, bedenkend wat er anders aan je zou moeten zijn?

De schrijfsters van dit boek, allebei fanatiek vrouwenactivist en yogi, leggen uit dat we eigenlijk in een droomwereld leven doordat we ons continu aan anderen spiegelen. Bekende yogi's, onder wie zangeres Alanis Morissette en yogagoeroe Seane Corn, vertellen hoe yoga hen hielp een meer realistisch zelfbeeld te creëren, vol liefde en acceptatie. *Yoga and body image (Engelstalig), Melanie Klein & Anna Guest-Jelley, uitgeverij Llewellyn, ISBN 9780738739823, € 18,49*



Spring in 't veld

Ze liep bij voorkeur op haar handen of verstopte zich in koffers. Als beweeglijk en lenig meisje belandde ze in de turnselectie, en ze werd zelfs stuntvrouw. Maar blessures leerden haar de andere kant van de medaille kennen – die van het belang van luisteren naar je lichaam en je grenzen respecteren. In haar boek vertelt Skadi van Paasschen haar persoonlijke verhaal en geeft ze een mooie introductie in de basisbeginselen van rustige Yin yoga. Haar optimistische, vrolijke aard spat van de kleurenfoto's af.

Yoga geeft ruimte, Skadi van Paasschen, Kosmos Uitgevers, ISBN 9789021557977, € 19,99

yogga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 1 2015 • €5,75

Ontspan
De beste houdingen
tegen stress

**7 oefeningen om
je talenten te voeden**

Zo leer je je emoties
te beheersen

Actrice Eva Duijvestein
'Ik voel me fris, energiek,
ja zelfs gelukkiger'

Test:
Ontdek in meditatie
wat jij nodig hebt

Direct uit India:
klassieke
Hatha yogaserie

STRETCH!

Het geheim van een lenig en jong lichaam

PLUS : Francine Oomen: 'Eindelijk durf ik mezelf rust te gunnen' • Verder leven na een psychose • De Lotus, zitten voor gevorderden • 'Ik krijg in Downward Dog mijn hielen niet op de grond. Is dat erg?' • Drie vrolijke veganistische recepten

