

Oud en nieuw

Het oude jaar is voorbij. Laat alles waar je klaar mee bent achter in je agenda van 2011. Het nieuwe jaar ligt voor je als een wit doek, gereed om te worden beschilderd met nieuwe ervaringen.



Laura Pijnenborgh (38, rechts) en Petra Kool (37) zijn yoga-docent en eigenaar van de YogaStudio. Daar geven zij dagelijks yogalessen en workshops. Yoga is hun passie en een voortdurende inspiratiebron.

Petra

Winterstilte

Het is winter, de natuur lijkt te slapen. De bomen zijn kaal. Het gras is al dan niet bedekt onder een laag krakend witte sneeuw. De natuur is stil en de dagen zijn donker. In zichzelf gekaerd bereidt de natuur zich voor op een nieuwe stroom van haar eigen creativiteit, zodat er in de lente een explosie van kleur en geur kan losbarsten. Waarom? Omdat dat de natuur van de natuur is. Wij mensen kunnen precies hetzelfde doen. Door onze ogen te sluiten en onze aandacht diep naar binnen te keren, kan onze eigen creatieve stroom zichtbaar worden. Geef jezelf de ruimte om stil en naar binnen gericht te zijn, laat je eigen natuur diep in je openbaren. Vraag jezelf af: wat wil ik meenemen in het nieuwe jaar en wat wil ik loslaten? Schud als een boom de donre blaadjes van je af en geef expressie aan datgene wat bij jou hoort.

Basismateriaal

Een mooie zwarte basic yogaset moet je eigenlijk wel in de kast hebben liggen. Deze broek heeft een uitlopende pijp en een brede tailleband. De top sluit mooi aan en heeft een ingebouwde beha. De set is gemaakt van zachte biologische katoen. *Asquith London Pant* € 65, *racerback top* € 45, www.puur-zen.nl.



Schitter

Jouw innerlijke schoonheid is niet meteen zichtbaar, maar deze eyecatcher wel. De bloem op de armband is gemaakt van schelp met in het midden een Swarovski-glimmertje. De houten kralen zijn geregen aan een elastisch koordje, dus past altijd. € 39, www.puur-zen.nl



Trots

Proud to be a yogini? Met dit hangertje laat je zien dat je een aanhanger bent. *Power of Symbols*, € 14,99, via onder andere www.myyoga.nl



Sfeertje

Deva Premal is een van de bekendste moderne zangeressen van eeuwenoude mantra's. Voor de cd *Password* werkte ze samen met een aantal jonge Europese jazzmusici. Je hoort traditionele mantra's gemixt met moderne ritmes en dat levert een mooi sfeertje op. € 18,95, www.spirituelemuziek.nl