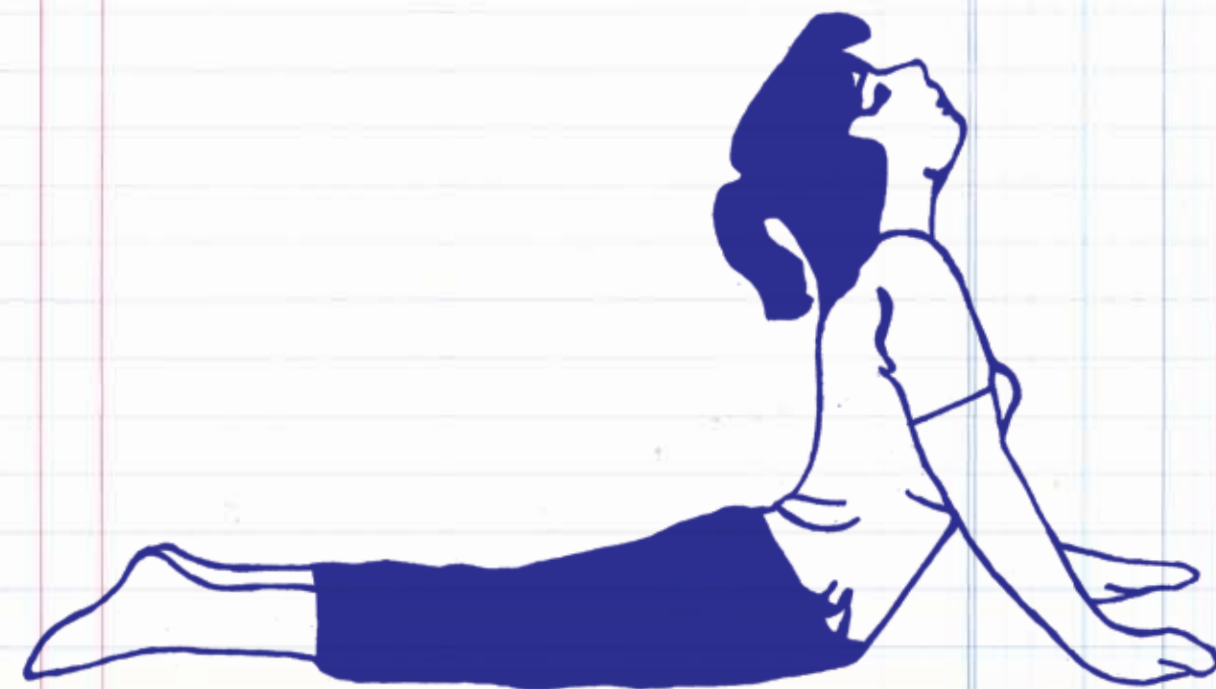
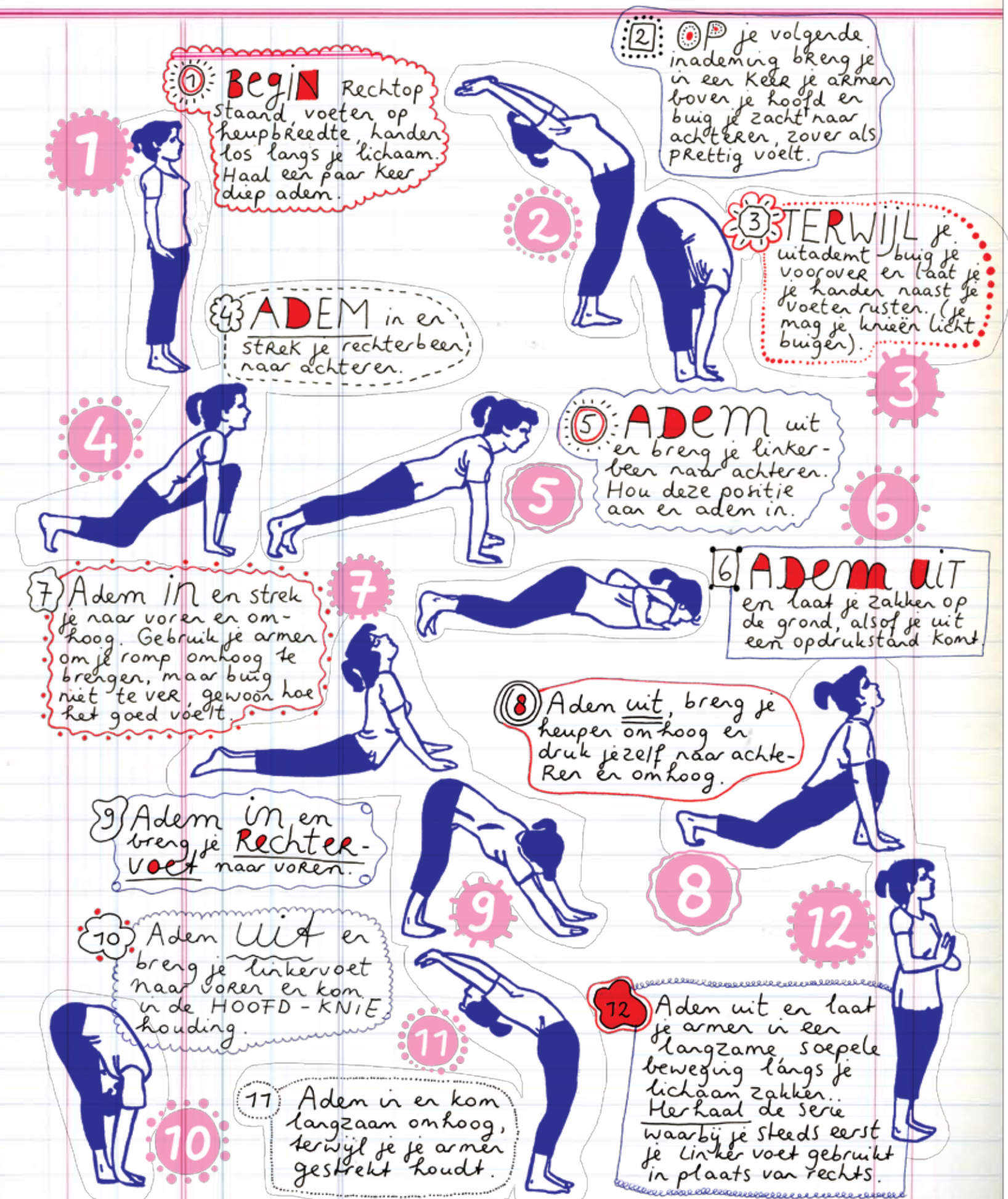




BEGIN JE DAG RELAXT MET DE ZONNEGROET

Oké, het is even moeilijk, maar het proberen waard. Zet die wekker een kwartiertje eerder en trek vijftien minuutjes uit om de zon te groeten (ja, ook als het bewolkt is). Zeker weten dat je je de hele dag lekkerder voelt...

DE ZONNEGROET IS EEN SERIE VAN 12 YOGA-HOUDINGEN die je in een onafgebroken en soepele beweging uitvoert. Het is de bekendste yoga-serie in de hatha yoga en de poweryoga. De zonnegroet is oorspronkelijk een ochtendritueel, bedoeld als groet aan de opkomende zon. Maar je mag hem natuurlijk ook op andere momenten van de dag doen. Yoga-ervaring is niet nodig, hij is zeer effectief en kost je ook nog eens weinig tijd. Als je hem heel rustig uitvoert, werkt hij meditatief. Maar de oefeningen zijn ook te gebruiken als warming up voor of cooling down na het sporten.



(flow promo)



BEGROET JE EIGEN ZON

De Philips Wake-up Light bootst de zon na.
Zo word je op een natuurlijke manier wakker,
waardoor je net zoveel energie hebt als op een
zomerse ochtend.
Met fijne natuurlijke wekgeluiden (zoals vogeltjes),
e 149,-, www.philips.nl/wakeuplight

Begin je DAG eens anders



flow_xx