

Yoga voor gezonde ogen, beter leren zien



Je ogen zijn het gevoeligste en intelligentste deel van je lichaam en dus is het belangrijk om deze in topconditie te hebben. Yoga expert Usha Chengappa laat een aantal asanas (oefeningen/houdingen) die goed zijn voor je ogen.

Yoga is goed voor je hele zijn

Je kunt yoga net als ik gedaan heb gebruiken om je lichaam soepel en lenig te maken. Maar in werkelijkheid gaat yoga veel verder. Het werkt aan je hele zijn, je lichaam, je geest en zelfs je ziel.

Alles kan gezonder en/of geheeld worden met [yoga](#), ik heb het zelf ervaren en zal de rest van mijn leven yoga blijven doen, soms wat meer soms wat minder en soms een andere yogastijl, maar ik blijf het doel omdat het goed voelt.

Shares

• -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding