

// NIEUW //  
EEN OASE  
VAN RUST

YOGA MAGAZINE SPECIAL:

# Anti-Stress

**NIEUW:** Oktober staat in het teken van ontstressen en onthaasten. Op 25 oktober lanceert Yoga Magazine - het grootste magazine op het gebied van yoga in Nederland - een speciale anti-stress editie, een online training met de bekende yogadocent Johan Noorloos en organiseren we een event voor influencers.

## DE ANTI-STRESS SPECIAL VAN YOGA MAGAZINE

1 op de 7 werknemers heeft last van burn-out klachten. 29 procent van de Nederlanders is zeer vermoeid. 16 % van alle verzuimde werkdagen komt door werkstress. Zomaar een paar cijfers die laten zien dat stress een van de grootste problemen van onze tijd is.

Er is iets tegen te doen. Een oplossing die niets hoeft te kosten, die wetenschappelijk aangetoond is, en die voor iedereen binnen handbereik is: yoga.

In deze anti-stress special geeft Yoga Magazine bewezen handvatten voor een ontspannen, gezond, gelukkig leven. Met ademhalingsoefeningen, yogaserie, food, tests, interviews, en meditaties.

### Inhoud:

- Test jezelf: ben jij gevoelig voor stress?
- Vijf lichamelijke klachten door stress, en wat je ertegen kunt doen met de Ayurvedische geneeskunde
- Hoe werkt stress in je lichaam?
- Vijf meditatie-oefeningen
- Ochtendyogaserie en Avondyoga serie
- Zes lifestyle influencers delen hun beste anti-stress tips
- Hoe voorkom je een burn-out?
- Kalmerende recepten met lavendel, rozemarijn en kamille
- De lekkerste producten tegen stress
- De vijf ultieme wellness reizen
- De beste zelfhulpboeken

### Wie bereik je met Yoga Magazine en [yogaonline.nl](http://yogaonline.nl)?

Je bereikt mannen en vrouwen van alle leeftijden die geïnteresseerd zijn in yoga. De typische Yoga Magazine-lezeres is een moderne vrouw tussen de 30 en 60 jaar, die bewust in het leven staat. Ze is hoogopgeleid, werkt en heeft redelijk wat te besteden. Ze heeft veel interesse in cultuur en spiritualiteit. Ze doet natuurlijk aan yoga, op beginnend of ervaren niveau, en houdt daarbij rekening met een gezonde levensstijl. Ze streeft naar harmonie tussen lichaam en geest. Dat uit zich ook in de verbondenheid met haar leefomgeving: zorg voor elkaar en voor het milieu staan daarom hoog op de agenda. De Yoga Magazine-lezeres heeft een open geest, waardoor ze erg geïnteresseerd is in nieuwe ontwikkelingen en producten.

- Verschijnt 25 oktober 2018 • Sluitingsdatum 3 september 2018 • Oplage: 45.000 • Bereik: 116.000
- Online: 65.000 bezoekers • 260.000 pageviews • formaat 225 x 295
- Advertentietarief: print €4.500
- Adverteren? Branded Content? Samenwerken? Heel graag!
- Voor meer informatie bel WPG Media: 020-551 8538 of mail naar [media@wpgmedia.nl](mailto:media@wpgmedia.nl)