

Yoga Magazine

Het grootste platform over yoga



yoga magazine

Missie Yoga Magazine:
Yoga Magazine laat je ervaren
dat je ontspannen, gezond en
gelukkig wordt door yoga.





YOGA OMVAT MEER DAN YOGAHOUDINGEN EN MEDITATIE:

het is een levensfilosofie en levensstijl. Yoga Magazine inspireert met schoonheid en levenswijsheid. Het is niet zweverig maar praktisch: yoga helpt je in je dagelijks leven. Yoga Magazine begrijpt je. Je vindt op elk platform wat je nodig hebt: yogalessen die je thuis kunt doen, om soepel en ontspannen te worden. Yogafilosofie om zingeving te vinden en problemen op te lossen. Lifestyle zoals shopping en reizen, om lekker bij weg te dromen.



Yoga cursussen
Online trainingen en
docentenopleidingen



Internationaal
Franse editie



Reizen
De mooiste
retreats



Facebook
Groot bereik,
trouwe fanbase

Instagram
Dagelijkse
yoga-inspiratie



Nieuwsbrief
Groot bereik,
wekelijks goed
gelezen



Kwartaalblad
4 keer per jaar

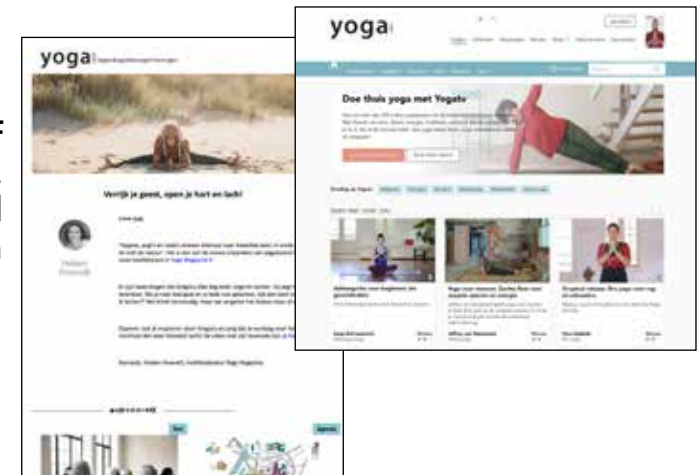


Digitaal magazine
2 keer per jaar

Yogaonline.nl
Yogaoefeningen,
reizen, cursussen,
artikelen



Yogatv
Meer dan 250 online yogalessen,
groeidend aantal abonnees



MISSIE EN MERK
\\YOGA MAGAZINE\\

Dit is Yoga Magazine



Yoga Magazine is een tijdschrift voor een breed publiek: van beginners tot gevorderde yogi's. Het zijn hoger opgeleide, welstandige mensen, die bewust in het leven staan. Ze zijn breed geïnteresseerd in gezondheid, duurzaamheid, spiritualiteit, reizen, voeding, cultuur en werk.

Lezersprofiel

- ◆ VROUWEN tussen de 30 en 60 jaar
- ◆ Gemiddeld 45 jaar
- ◆ Hoger opgeleid
- ◆ Maatschappelijk betrokken
- ◆ Cultureel en spiritueel geïnteresseerd
- ◆ Werkzaam
- ◆ Welstandig
- ◆ 70% samenwonend
- ◆ 63% heeft (thuiswonende) kinderen

Interesses

selectiviteitsindex

Yoga	437
Koken en eten	160
Gezonde levensstijl	200
Vakantie en reizen	141
Planten, bloemen en tuinieren	182
Dier en natuur	160
Literatuur	240
Psychologie	191
Op gewicht letten, lijnen, afslanken	240
Spiritualiteit	386



Samenwerking met Auping

Buiten is het nog donker, je hoort de wind waaien. Je had je echt voorgenomen om op te staan voor je ochtendyoga, maar, o, wat is het lekker warm in je zachte bed. De oplossing voor winterslaapproblemen is simpel: hieldiool!

TEXT Christel Jansson **FOTOGRAFIE** Ernie Enkela
RED & DESIGN Jessica Amanda Hult, delti

Wakker worden is in de winter moeilijk. Zomer. Dat komt door de donkere o. We ontwaken namelijk als het slaapt melatonine in het lichaam afneemt. Wordt, wordt het melatoninegehalte Maar als de wakker afgaat op een donkere winterochtend natuurlijk geen sprake. Vandaar dat je wel een steuntje kunt gebruiken om je bed uit te komen. Yoga kan daar. Wie 'n dag begint met yoga, heeft daar de hele dag p. Uit studies onder yogabeoefenaars van de Medical Sci bleek dat mensen die 's ochtends vroeg yoga doen ho avondyogabeoefenaars komen op zaken als vriendelij zetheid, emotionele stabiliteit, alertheid en openheid. die voor vroege in de ochtend.

Maar, o, wat is dat een opgave voor de avondmens. Met in het pikkedonker, in een koud huis je ochtendprakticeert. Het kan ook anders: blijf lekker onder de deken liggen, serie rustige yogahoudingen uitvoeren. De serie geeft je zangerame boost. Als je hem dagelijks doet, is de kans na verloop van tijd vanzelf meer een ochtendmens worden en dan ineens wel heel enthousiast naast je bed de vloer en verschoon je studeerend aan het nathuis.

ZORG GOED
VOOR JE OGEN!

In de yoga zorg je goed voor je lichaam, maar vergeet je je ogen niet? **5 manieren om ze te verwennen.**

Onze ogen hebben veel te verduren, de hele dag staren we naar schermen. 'Computeroogen' is een veelvoorkomende klacht: geïrriteerde, rode, brandigerige ogen, vaag zicht, vermoeidheid. Het komt doordat we de ogen langer openhouden, zonder knipperen, dan onder 'normale' omstandigheden. En dan ook nog van dichtbij kijken naar iets vlak voor ons verhoogt de oogspanning.

5 manieren om je ogen vogtig, droog doorbloed en ontspannen te houden. En zo heb je ook nog eens minder kans op rimpels!

3. OUTPATIENT THERAPY

1. OVERAL EN NERGENS
Adem rustig in en uit. Kijk 3 tellen omhoog en 3 tellen naar beneden. Sluit een moment je ogen. Open opnieuw je ogen en kijk vervolgens naar links, dan naar rechts. Steeds 3 tellen. Houd je hoofd daarbij stil. Sluit opnieuw je ogen voor een pauze. Open ze weer en kijk van linksboven diagonaal, 3 tellen, naar diagonaal rechtsonder, ook 3 tellen. Sluit je ogen voor ontspanning.

Open je ogen en kijk van rechtsboven diagonaal, 3 tellen, naar diagonaal links onder, 3 tellen. Doe de oefening 3 keer en sluit dan je ogen voor een iets langere ontspanning van 3 minuten. Staar in gedachten licht en goed recht naar je ogen.

9. KENNEDY

2. KNIPPEREN
Zet de waker van je telefoon op 1 minuut en begin met knippen. Knipper alsof je leven ervan afhangt. Het linkerog, het rechterog, de ogen samen, het maakt niet uit, zo je maar blijft knippen. Je geeft je ogen hierna een soort ontspanning de massage. Als de minuut om is, je je ogen en blijf je een minuut rust met gesloten ogen zitten.

3. IN DE VERTE

Je ogen zoeken een punt op in de verte. Nee, nog verder. Kijk zo ver kunt. Deze oefening is misschien wel het fijnst om in de natuur te doen, anders met een open raam met de deur naar buiten. Geniet van het ontspannen nietsdoen, terwijl je ogen bijkomen. Rlijf 5 minuten nimmeren.

4. GEDİKLERİN

5. VOOR EEN OPEN BLIK
Droge ogen? Of voelen de ogen vermoeid of branderig aan? Oogdruppels verzachten geprikkeld

tranderende ogen. Zoals de druppels van A. Vogel. Die bevatten twee natuurlijke ingrediënten (Hyaluron en Euphrasia Officinalis, oftewel oogentroot) die de ogen bevocht en verfrissen. En kies voor een slaapmasker gevuld met lavendel, je op je ogen legt voordat je gaat slapen. Savonaas voor de ogen.

YONGE • 11

Samenwerking
met A. Vogel

```
print
Branded content
```

- ◆ Opgemaakt en geschreven in de stijl van Yoga Magazine
- ◆ De adverteerder brieft de redactie op hoofdlijnen en wensen
- ◆ De redactie kiest een passende invalshoek en zorgt voor inhoud en uitvoering (tekst, beeld en vormgeving)
- ◆ Met naamsvermelding van adverteerder en ruimte voor lezersaanbieding
- ◆ Draait mee in de nieuwsbrief, op social media en op de website (optioneel)
- ◆ De adverteerder mag de productie zelf ook inzetten op al haar kanalen

[illegible]

print
Advertorial

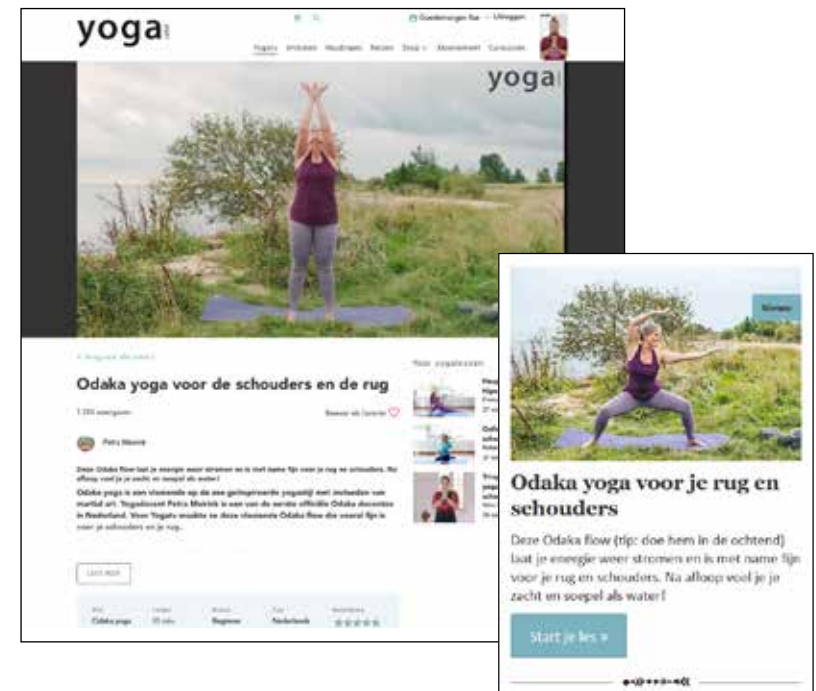
- De adverteerder levert tekst en beeld aan, de redactie maakt het op

Mogelijkheden voor adverteren of branded content op blog, social media, nieuwsbrief



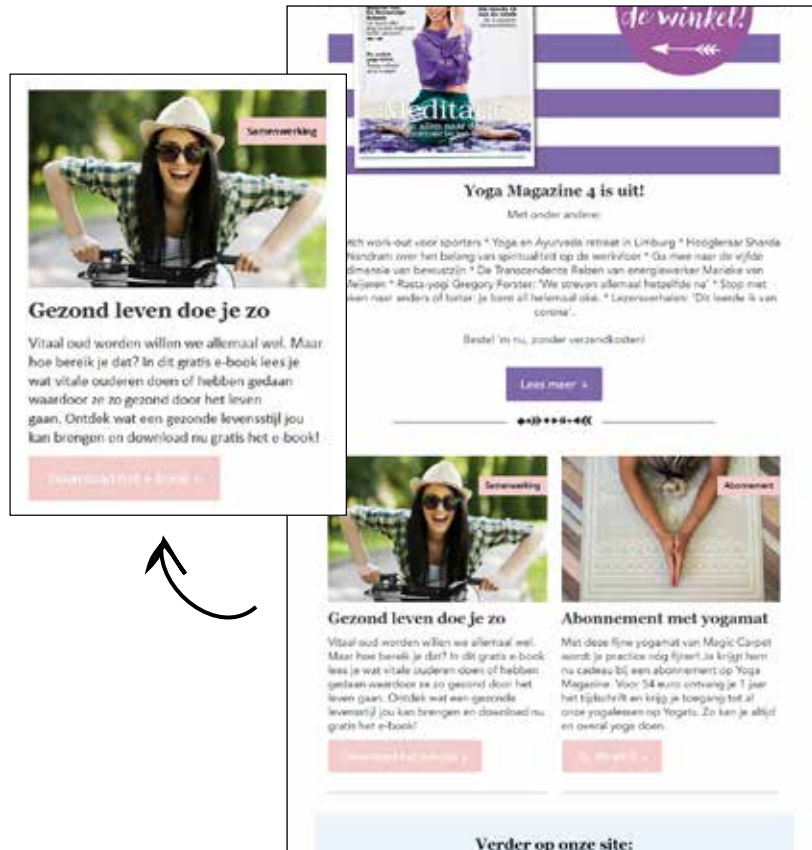
Branded content online

- ❖ Compleet pakket, bestaande uit:
 - een branded item op de site,
 - een facebook post, een instagram story en nieuwsbrief item.
- ❖ De adverteerder brieft de redactie op hoofdlijnen en wensen; de redactie kiest een passende invalshoek en zorgt voor inhoud en uitvoering
- ❖ Met logo en naamsvermelding adverteerder: 'Dit artikel wordt je aangeboden door...'
- ❖ Ruimte voor lezersaanbieding en link naar eigen campagnesite adverteerder
- ❖ Draait mee in de nieuwsbrief, op social media en op de website



Branded video voor Yogatv

- ❖ De redactie bepaalt of de yogastroming en docent past bij Yogatv
- ❖ De redactie maakt een videoles met de yogadocent, in goed overleg, voor Yogatv
- ❖ De redactie zorgt voor camera, locatie, styling, visagie, vormgeving, teksten
- ❖ Deze wordt aangejaagd in het tijdschrift, in de nieuwsbrief, op het blog en op social



Online advertorial

- ◆ De adverteerder bepaalt de inhoud
- ◆ De redactie redigeert de aangeleverde content van de adverteerder en selecteert beelden of stelt beelden voor
- ◆ Draait mee in de nieuwsbrief
- ◆ Link naar eigen campagnesite van adverteerder

Adverteren in digitaal magazine

- ◆ De adverteerder bepaalt de inhoud
- ◆ De redactie bedenkt, in samenspraak met adverteerder, een passende vormgeving voor het digitale magazine
- ◆ Mogelijkheden voor video, audio, ingesproken tekst, bewegend beeld



Online cijfers (unieke bezoekers/pageviews/nieuwsbrief)

- ◆ 73.500 unieke bezoekers p/m
- ◆ 368.500 pageviews p/m
- ◆ 69.500 nieuwsbrief abonnees

- ◆ Facebook: 69.000 volgers
- ◆ Instagram: 47.800 volgers



PRINT ADVERTENTIETARIEVEN

Formaat

- ◆ 1/4 pagina € 1.464
- ◆ 1/2 pagina € 2.790
- ◆ 1/1 pagina € 4.650
- ◆ 2/1 pagina € 9.300

ONLINE

- ◆ Redactioneel artikel € 1.250 + € 750 productiekosten
- ◆ Redactioneel artikel incl. aanjaging nieuwsbrief & social € 4.250 + € 1.550 productiekosten
- ◆ Nieuwsbrief / advertorial met link naar externe landpagina € 1.750 + € 250 productiekosten
- ◆ Instagram story € 500 + € 275 productiekosten
- ◆ Facebook post € 750 + € 275 productiekosten



Bereik:

- ◆ Frequentie: 4x per jaar + 2 digitaal
- ◆ Verspreide oplage: 30.000
- ◆ Bereik: 92.000

Meetperiode is: jan-okt 2021
Bron: Google Analytics

Voor speciale vormen van adverteren, plusproposities en online advertentiemogelijkheden neem contact op met sales@wpg.nl.

Editie	Verschijningsdatum	Sluitingsdatum advertenties	Aanleverdatum briefing branded content
01	do 03-02-2022	05-01-2022	15-12-2021
02	do 28-04-2022	29-03-2022	08-03-2022
03	do 28-07-2022	28-06-2022	07-06-2022
04	do 20-10-2022	20-09-2022	30-08-2022



Meer informatie?

Neem contact op met:

Sales WPG Media

020 - 5219743

sales@wpg.nl

www.wpgmedia.nl

www.yogaonline.nl