

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

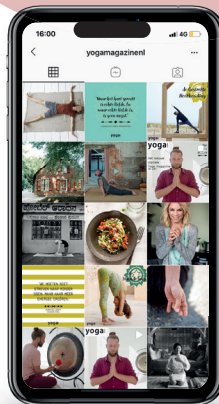


Reizen
De mooiste
retreats



Facebook
Groot bereik,
trouwe fanbase

Instagram
Dagelijkse
yoga-inspiratie



Nieuwsbrief
Groot bereik,
wekelijks goed
gelezen

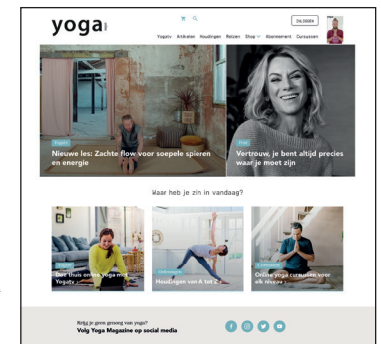


Kwartaalblad
4 keer per jaar

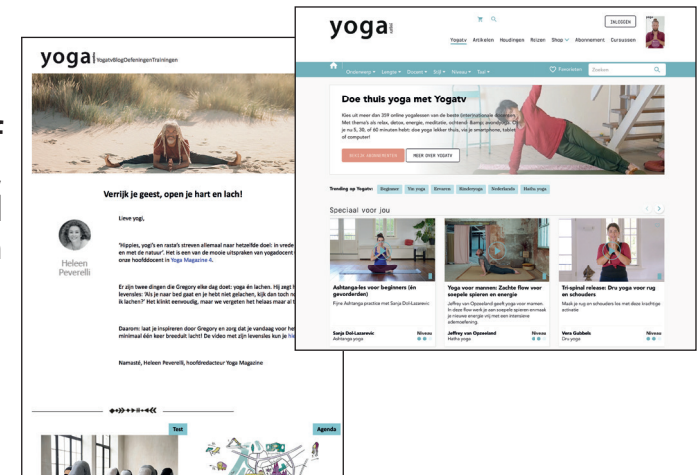


Digitaal magazine
2 keer per jaar

Yogaonline.nl
Yogaoefeningen,
reizen, cursussen,
artikelen



Yogatv
Meer dan 250 online yogalessen,
groeidend aantal abonnees



MISSIE EN MERK
\\YOGA MAGAZINE\\

Dit is Yoga Magazine

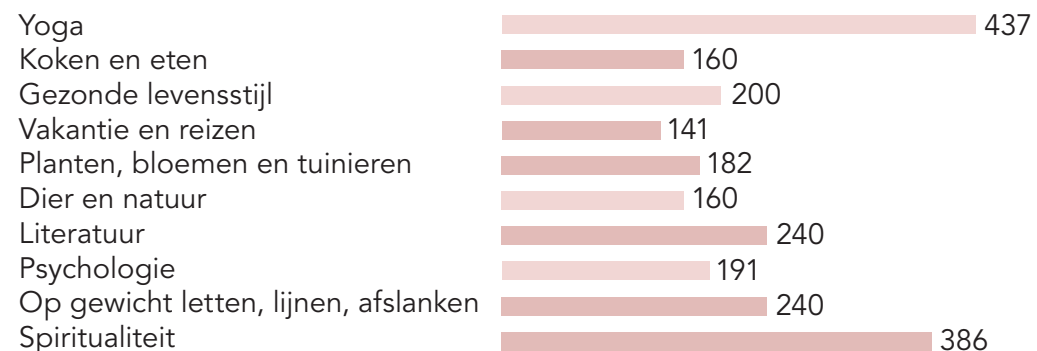


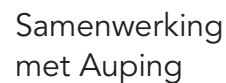
Yoga Magazine is een tijdschrift voor een breed publiek: van beginners tot gevorderde yogi's. Het zijn hoger opgeleide, welstandige mensen, die bewust in het leven staan. Ze zijn breed geïnteresseerd in gezondheid, duurzaamheid, spiritualiteit, reizen, voeding, cultuur en werk.

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





BLIJF LEKKER
IN BED

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. Dé oplossing voor winterslaapproblemen is simpel: hieldiool!

THEFT Christel Jansen **FOTOGRAFIE** Ernie Enkelb
HEED & BIEDERHOOD Asping Aarande Hush, delte

W alker worden is in de winter moeilijker zone. Het komt door de donkere en korte nachten. Maar als het elaps melatonine in het lichaam afneemt, wordt het melatoninegevoel minder. Maar als de melatonine afneemt, wordt de natuurlijke cyclus van de slaap en de natuurlijke geest van de slaap. Vandaag dat je wel een steunende kurt gebruiken om je bed uit te komen. Yoga kan helpen. Wie 'n dag begint met yoga, heeft dat de hele dag nodig. Uit studies onder yoga-beoefenaars van de Medical School bleek dat mensen die 'n ochtend vroege yoga doen om avondyoga-beoefenaars zorgen op zaken als vriendelijkheid, emotionele stabiliteit, zelfvertrouwen en openheid. Dat voor yoga in de vroege ochtend. Het is een goede manier, om te zien hoe de avondyoga in het pikadokken, in een koud huis je ochtendyoga helpt. Het kan ook anders: blijf lekker in de ochtend lopen, serieus natuurlijke yoga houdingen uitvoeren. De serie geeft je aangename toestel. Als je hem dagelijks doet, is de kans na verloop van tijd vanzelf meer een ochtendyoga worden. Het is de mens wel heel eenvoudig naar je bed te gaan. Het is de mens wel heel eenvoudig naar je bed te gaan.

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. 'Computerogen' is een veelvoorkomende klacht: geïrriteerde, rode, branderige ogen, wazig 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 vrolijk, goed doorbloed en ontspannen te houden. En zo heb je ook nog eens minder kans op rimpels!

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. Steek 3 tellen. Houd je hoofd daarbij scherp op één punt. Sluit opnieuw je ogen voor een paar seconden. Open ze weer en kijk van linksboven diagonaal, 3 tellen, dan diagonaal rechtsonder, ook 3 tellen. Sluit je ogen voor een paar seconden.

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 langer ontspanning van 3 minuten. Stuur in gedachten licht en goed zicht naar je ogen.

2. KNIPPEREN

3. IN DE VERTE

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

4. CIRKELEN
Draai rondjes met je ogen. Zo groot mogelijk. Cirkel rustig en langzaam boven naar rechts, naar beneden, links en weer naar boven. Doe hetzelfde de andere kant op. Drie keer opzij. Sluit weer je ogen.

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

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

100

YOGA • 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



Kies voor kwaliteit
www.yogadocenten.nl



**Vereniging
YogaDocenten
Nederland**

Nieuw decennium in samenwerking!

- Samenwerking met de Nederlandse Yoga Federatie
- Samenwerking met de Nederlandse Yoga Raad
- Samenwerking met de Nederlandse Yoga Vereniging

Handigheids- en Samenwerkingen

1000 leden
1000 leden

Meer innerlijke rust



THE MINDFUL

100% natuurlijke essentiële oliën en natuurlijke ingrediënten. Het is een unieke combinatie van essentiële oliën en natuurlijke ingrediënten die je helpt om je innerlijke rust te vinden. Het is een unieke combinatie van essentiële oliën en natuurlijke ingrediënten die je helpt om je innerlijke rust te vinden.

WIN EEN COACHINGS-TRAJECT T.W.V. € 400,-



Een initiatief van

PSYCHOLOGIE



Even in the stillness of balances, the movement never stops

YOGADREAMS NIJME/LEIDINGEN

START JANUARI 2021

studio Vandaan

voor, tijdens en na je zwangerschap

- Prenatale
- Zwangerschap
- Na bevalling

Online Yoga Cursussen

www.studiovandaan.nl



Pak aan wat je dwarszit & gun jezelf een goede coach

Wat is een goede coach? Een goede coach is iemand die je helpt om je innerlijke rust te vinden. Het is een unieke combinatie van essentiële oliën en natuurlijke ingrediënten die je helpt om je innerlijke rust te vinden.

coachfinder

Pak aan wat je dwarszit & gun jezelf een goede coach

Blijf niet rondlopen met problemen maar pak ze aan. Plan nu een gratis kennismakingsgesprek met een coach en maak kans op een coachingstraject t.w.v. € 400,-.

GA NAAR COACHFINDER.NL/YOGA

coachfinder



print
Advertorial

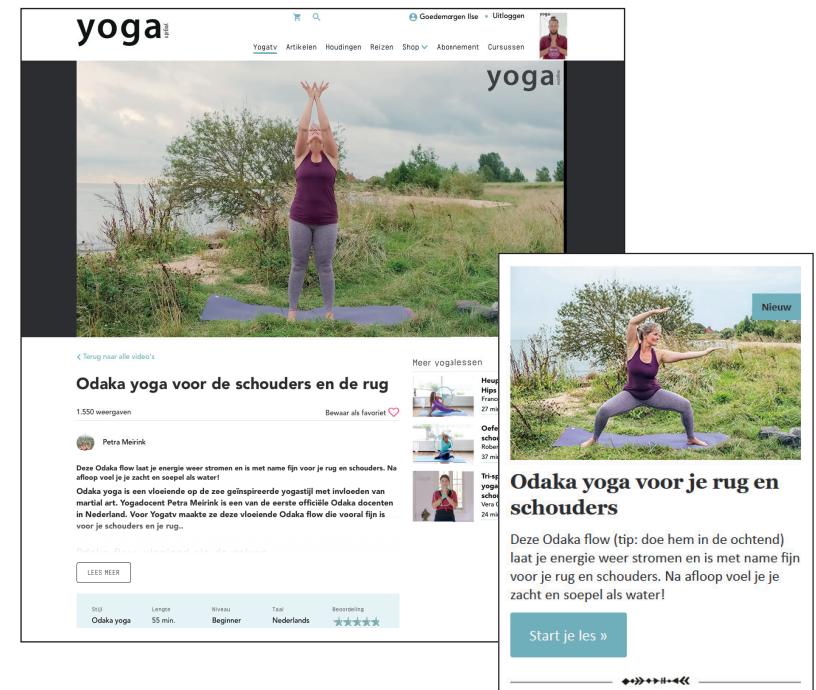
- De adverteerder levert tekst en beeld aan, de redactie maakt het op

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



Samenwerking

Gezond leven doe je zo

Vitaal oud worden willen we allemaal wel. Maar hoe bereik je dat? In dit gratis e-book lees je wat vitale ouderen doen of hebben gedaan waardoor ze zo gezond door het leven gaan. Ontdek wat een gezonde levensstijl jou kan brengen en download nu gratis het e-book!

[Download het e-book »](#)



de winkel!

Yoga Magazine 4 is uit!

Met onder andere:

...ch work-out voor sporters * Yoga en Ayurveda retreat in Limburg * Hoogleraar Sharda Nandram over het belang van spiritualiteit op de werkvloer * Ga mee naar de vijfde dimensie van bewustzijn * De Transcendente Reizen van energiewerker Marieke van Heijeren * Rasta-yogi Gregory Forster: 'We streven allemaal hetzelfde na' * Stop met denken naar anders of beter: je bent al helemaal hetzelfde nu' * Lezersverhalen: 'Dit leerde ik van corona'.

Bestel 'm nu, zonder verzendkosten!

[Lees meer »](#)



Samenwerking

Gezond leven doe je zo

Vitaal oud worden willen we allemaal wel. Maar hoe bereik je dat? In dit gratis e-book lees je wat vitale ouderen doen of hebben gedaan waardoor ze zo gezond door het leven gaan. Ontdek wat een gezonde levensstijl jou kan brengen en download nu gratis het e-book!

[Download het e-book »](#)



Abonnement

Abonnement met yogamat

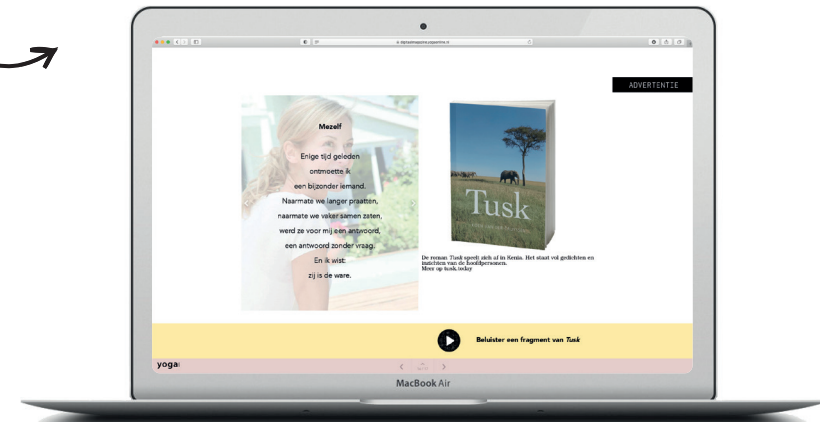
Met deze fijne yogamat van Magic Carpet wordt je practice nog fijner! Je krijgt hem nu cadeau bij een abonnement op Yoga Magazine. Voor 54 euro ontvang je 1 jaar het tijdschrift en krijg je toegang tot al onze yogalessen op Yogatv. Zo kan je altijd en overal yoga doen.

[Ja, dit wil ik »](#)

Verder op onze site:

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 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

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
01	do 03-02-2022	05-01-2022
02	do 28-04-2022	29-03-2022
03	do 21-06-2022	in overleg
04	do 28-07-2022	28-06-2022
05	do 20-10-2022	20-09-2022
06	do 15-12-2022	20-09-2022



Meer informatie?

Neem contact op met:

Sales WPG Media

020 - 5219743

sales@wpg.nl

www.wpgmedia.nl

www.yogaonline.nl