

Inhoudsoverzicht Somaboekjes Winter 1999 tot en met lente 2006.

Kostprijs vorige nummers: 2 EUR per stuk (+ verzendingskosten)

Themanr. 1: Vrouw-zijn en geboorteregeling: 3 EUR (+ verzendingskosten)

De 25 vorige nummers + themanummer 1 : €45 (gratis opgestuurd)

z = zomer, h = herfst, w = winter, l = lente

Energie-ademen

w 99 - w 01 - l 01

Introductie

- w 99 p 7 Doel en levenstaak Soma
- w 99 p 8 Historiek, naamverklaring Soma
- l 00 p 3 Soma, genezende kracht
- h 00 p 3 De waarde van de stilte
- w 01 p 3 Nieuwe taken van de mensheid..
- l 01 p 3 Mijmeringen rond de geboorte
- z 01 p 3 Bagavath Gita i/eWesters gezin
- h 01 p 3 Hier en nu'-zijn bij het vuur
- w 02 p 4 Tijden van grote verandering
- l 02 p 3 Licht
- z 02 p 3 Het licht zelf is het allerhoogste
- h 02 p 3 Crisis biedt groeimogelijkheden
- w 03 p 3 Yoga van het hart
- l 03 p 3 Shanti, vrede
- z 03 p 3 Ontspanning
- h 03 p 3 Zelfkennis- zelfheling.
- w 04 p 3 Psychische yoga-anatomie
- l 04 p 3 Tijd voor yoga
- z 04 p 3 Yoga in de moderne tijd.
- h 04 p 3 Ruimte-vitaliteit-vrijheid...
- w 05 p 3 Ademen
- l 05 p 3 Tsunami/moeilijkheden&kansen
- z 05 p 3 Yoga in deze transformatietijd
- h 05 p 3 Yoga in harmonie
- w 06 p 3 Leven= vreugdevolle dans
- l 06 p 3 Een uitdagende tijd

Voeding

- l 00 p 33 Suiker
- h 00 p 41 Overmatig vleesverbruik
- w 01 p 38 Bourgondisch veganisme
- l 01 p 41 Dierlijke producten =schadelijk
- l 01 p 43 Melk en zuivel
- z 01 p 39 Ziekte en gezondheid
- h 01 p 43 Immuniteit..
- l 02 p 36 Vasten en zuiveren
- z 02 p 31 Alcohol?
- h. 02 p 33 Koffie
- l 03 p 36 Roken
- z 03 p 39 Stoppen met roken.
- h 03 p 35 Verslavingen. d.1
- w 04 p 35 Verslavingen d 2
- l 04 p 39 Schoonheid
- h 04 p 33 Ijzer, bloedarmoede, en vitaliteit
- w 05 p 33 Vit. B12 deel 1

- l 05 p 40 Vit. B12 deel 2
- z 05 p 38 Bezonnen zonnen
- h 05 p 44 Yoga aan tafel
- w 06 p 40 Verkoudheid en griep

Yoga Informatie

- W 99 p 15 Doel
- l 00 p 7 Het achtvoudige yogapad.
- W 01 p 19 Algemene richtlijnen
- Asanas - Reeksen
- l 01 p 15 Utkatasana
- z 01 p 25 Adhomukkha svanasana - Hond
- z 01 p 14 Utkatasana II
- h 01 p 16 Ardha Matsyendrāsana
- w 02 p 26 Parvritta Trikonasana - g.3-hoek
- w 02 p 19 Gezonde rug: rollen en boogjes.
- w 03 p 17 De 5 Tibetanen
- l 03 p 11 Hoofdstandbankjes
- z 03 p 24 De zonnegroet
- h 03 p 19 De groet aan de maan.
- w 04 p 16 De groet aan de aarde
- l 04 p 28 Zonnegroet (ashtanga)
- z 04 p 29 Salamba Sarvangasana
- h 04 p 19 Matsyanasa (vis)
- w 05 p 22 Halasana (ploeg)
- l 05 p 29 Prasarita Padottanasana
- z 05 p 33 Marichyasana C
- h 05 p 29 Buddha Konasana –vlinder
- w 06 p 31 Paschimottanasana
- l 06 p 28 Pranayama reeks A
- Chakra's
- l 02 p 14 Chakra's, wielen van energie
- l 02 p 15 Anahata: het hartchakra
- l 02 p 21 Twaalfbladige lotusbloem
- z 02 p 17 Vishuddi: het keelchakra
- h 02 p 11 Ajna: het voorhoofdchakra
- w 03 p 11 Chakraoverzicht
- l 03 p 24 Mooladhara: wortelchakra
- z 03 p 18 Svadisthana: geslachtschakra d.1
- h 03 p 27 Svadhistana d. 2
- w 04 p 19 Manipura zonnevlecht
- z 04 p 37 Sahasrara Kruinchakra d. 1
- h 04 p 27 Sahasrara Kruinchakra d. 2
- Yogapad
- l 05 p 32 Deel 1 Inleiding
- z 05 p 24 Deel 2 YamaYoga-ervaringen
- h 05 p 29 Niyama
- w 06 p 21 Asana
- l 06 p 21 Pranayama

