

ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /



ANGELIQUE P.

Height 165 / Bust 84 / Waist 69 / Hip 96 / Size 34-36 / Shoes 37 / Hair black / Eyes brown /



ANGELIQUE P.

Height 165 / Bust 84 / Waist 69 / Hip 96 / Size 34-36 / Shoes 37 / Hair black / Eyes brown /



ANGELIQUE P.

Height 165 / Bust 84 / Waist 69 / Hip 96 / Size 34-36 / Shoes 37 / Hair black / Eyes brown /



ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /





DE GEUR VAN BUITEN

Een warme douche is nog weldadiger als je in de badkamer een grote bos eucalyptus ophangt. Fijn bij luchtwegklachten, want door het inademen van de frisse, mentholachtige geur openen de luchtwegen zich, zodat je weer krachtiger kunt ademen. De grijsblauwe takken staan ook prachtig in een vaas: ben je weer beter, dan kun je er op die manier nog lang van genieten.



TAKE A BREATH

Frisse lucht ondersteunt je en door daglicht maakt je lichaam vitamine D aan. Juist als je de dag uitgeteld doorbrengt in bed, kan een kort moment van buiten zijn wonderen doen. Mits je er energie voor hebt, natuurlijk. Probeer de volgende ademhaling (Shodhana Pranayama) buiten, of bij het open raam (en zorg dat je warm gekleed bent).

Ga ontspannen zitten in lotushouding of kleermakerszit. Breng je aandacht naar je voorhoofd. Plaats je rechterwijs- en middelvinger tussen je wenkbrauwen, je duim en ringvinger elk rustend op een neusvleugel. Sluit met je duim je rechterneusgat en adem diep in door je linker neusgat. Houd je adem even vast. Sluit dan met je ringvinger je linkerneusgat en haal je duim weg om uit te ademen via je rechterneusgat. Adem vervolgens rechts in. Houd dan je adem kort vast en adem vervolgens uit door je linkerneusgat. Adem weer in via links en herhaal bovenstaande stappen. Bouw de oefening langzaam op – voor het beste resultaat doe je deze vijf tot tien minuten.

ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /



ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /



ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /



ANGELIQUE P.

Height 165 / Bust 84 / Waist 69 / Hip 96 / Size 34-36 / Shoes 37 / Hair black / Eyes brown /



ANGELIQUE P.

Height 165 / Bust 84 / Waist 69 / Hip 96 / Size 34-36 / Shoes 37 / Hair black / Eyes brown /



ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /



ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /



ANGELIQUE P.

Height 165 / Bust 84 / Waist 69 / Hip 96 / Size 34-36 / Shoes 37 / Hair black / Eyes brown /



ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /



ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /



ANGELIQUE P.

Height **165** / Bust **84** / Waist **69** / Hip **96** / Size **34-36** / Shoes **37** / Hair **black** / Eyes **brown** /

