

# 3 VRAGEN AAN...

**JOHAN NOORLOOS** heeft een succesvolle yogastudio en opleidingscentrum in Amsterdam, en geeft les aan onder andere Katja Schuurman, Anita Witzier en Daphne Bunschoek. Tussen de bedrijven door schreef hij ook nog het boek '12 goeroes, 13 ongelukken'.

## 1 Waarom is yoga zo populair onder BN'ers?

"Hun vak is veeleisend, ze moeten continu presteren en er wordt altijd op hen gelet. Dat gevoel om perfect te moeten zijn brengt een hoop stress met zich mee. De BN'ers die ik lesgeef vinden het fijn om op de yogamat te kunnen ontspannen. Maar



het gaat ook om zingeving. Veel mensen komen op een punt in hun leven waarop ze alles hebben wat ze willen, maar toch denken: is dit het nou? Yoga kan daarbij helpen, al liggen de antwoorden uiteindelijk niet in een bepaalde leer, maar bij jezelf."

## 2 Wat doet yoga voor je lijf?

"Yoga is het beste wat ik voor mijn lichaam heb gedaan. Ik ben soepeler, krachtiger en fitter dan ooit. Maar het is uiteindelijk ook een confrontatie met jezelf. Het leven is tegenwoordig zo snel en veeleisend, dat je - al zappend voor de televisie - vaak vergeet waar je echt gelukkig van wordt. Yoga maakt me daar bewust van. Sommige mensen denken dat het heel spiritueel is, maar dat valt best mee. Ik geef maandelijks bijeenkomsten waar je gewoon in spijkerbroek naartoe kunt komen, zonder yogamat. Ik woon zelf ook niet op een berg in India."

## 3 Waar gaat je boek over?

"Ik heb mezelf lange tijd afgevraagd of ik wel de moeite waard was. Veel mensen, van mijn vader tot een yogaleraar, dominee en zelfs een onbereikbare liefde, hebben me leren inzien hoe belangrijk het is om jezelf te kunnen laten zien zoals je bent. Daarover gaat dit boek. Het is een persoonlijk verhaal. Ik heb geleerd dat als je je kwetsbaar opstelt, er ook niets meer te kwetsen valt."

Voor meer info: [www.johannoorloos.nl](http://www.johannoorloos.nl)

**WINNEN** We mogen 25 gesignde exemplaren van het boek *12 goeroes, 13 ongelukken* weggeven.

Wilt u kans maken, stuur dan een e-mail naar [vrouw-magazine@telegraaf.nl](mailto:vrouw-magazine@telegraaf.nl) o.v.v. 'Johan Noorloos'.



17%

van de vrouwen draagt weleens echt bont!  
Doe ook mee aan onze poll op [www.vrouw.nl](http://www.vrouw.nl)

# SHOPPEN & SMULLEN IN GENT



Cultuur snuiven, lekker winkelen, heerlijk eten...  
Verwen uzelf en boek dit 3-daagse arrangement in het Belgische Gent!

Veel plezier, Frankje

3 dagen voor € 69,50 P.P.

Het sfeervolle 3-sterrenhotel Holiday Inn Express Gent ligt net buiten het centrum. Bezoek de St. Baafskathedraal, de gildehuizen en de oude haven en maak een rondvaart. In Gent vindt u talloze boetiekjes, of ga shoppen in het nabijgelegen Brugge en Antwerpen. Na een dagje sightseeing geniet u in de hotelbar van een Belgisch biertje. Of van typisch Belgische gerechten in restaurant De Leie. Meer zien van het hotel? Kijk op [www.zoweg.nl/vrouw](http://www.zoweg.nl/vrouw).

## De VROUW aanbieding bestaat uit:

- 2 x overnachting in een tweepersoonskamer
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet • Welkomstdrankje
- Proeverij van regionale specialiteiten in het middeleeuwse Groot Vleeshuis óf bierproeverij bij Stadsbrouwerij Gruut • Gratis fiets- en wandelgids • Max. 4 personen per kamer. Kinderen t/m 17 jaar gratis op ouderkamer (sofabed). Oudere personen betalen € 15,- per nacht.

## Boeken?

Prijs arrangement € 69,50 p.p (o.b.v. minimaal 2 personen, excl. toeristenbelasting en reserveringskosten à € 12,50). Geldig tot 31 juli 2011 en dagelijks te boeken (incl. vakantieperiodes). Reserveren kan via [www.vrouw.nl/shop](http://www.vrouw.nl/shop) of [www.zoweg.nl/vrouw](http://www.zoweg.nl/vrouw) of bel 0900-23596934 (€ 0,25 p/min) o.v.v. 'VROUW-Gent aanbieding'.



Reserveer snel! GA NAAR [VROUW.NL/SHOP](http://VROUW.NL/SHOP)