

[Initiatieven \(http://www.goedvoordewereld.nl/category/initiatieven/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/category/initiatieven/)

[Kleding \(http://www.goedvoordewereld.nl/category/kleding/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/category/kleding/)

[Eten & Drinken \(http://www.goedvoordewereld.nl/category/eten-drinken/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/category/eten-drinken/)

[Beauty \(http://www.goedvoordewereld.nl/category/beauty/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/category/beauty/)

[Huis & Interieur \(http://www.goedvoordewereld.nl/category/huis-interieur/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/category/huis-interieur/)

[Reizen \(http://www.goedvoordewereld.nl/category/reizen/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/category/reizen/)

[Dieren \(http://www.goedvoordewereld.nl/category/dieren/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/category/dieren/)



Written By [Carlien \(http://www.goedvoordewereld.nl/author/claarman90/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/author/claarman90/) on augustus 21, 2017
(<http://www.goedvoordewereld.nl/2017/08/21/>)

0 (<http://www.goedvoordewereld.nl/nog-verantwoorder-yogaen-deze-5-items-maken-je-work-out-milieuvriendelijk/#comments>)

162

[f \(https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://www.goedvoordewereld.nl/nog-verantwoorder-yogaen-deze-5-items-maken-je-work-out-milieuvriendelijk/\)](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://www.goedvoordewereld.nl/nog-verantwoorder-yogaen-deze-5-items-maken-je-work-out-milieuvriendelijk/)

[t \(http://twitter.com/share?url=http://www.goedvoordewereld.nl/nog-verantwoorder-yogaen-deze-5-items-maken-je-work-out-milieuvriendelijk/\)](http://twitter.com/share?url=http://www.goedvoordewereld.nl/nog-verantwoorder-yogaen-deze-5-items-maken-je-work-out-milieuvriendelijk/)



(<http://www.goedvoordewereld.nl/wp-content/uploads/yoga.png>)

Terug van vakantie en nog een paar vrije dagen over? Of juist stress van de terugkeer naar je werk? Een perfect moment om de gewoonte van yoga (of 'broga – voor de mannen') en meditatie weer op te pakken. Heerlijk om de ochtend met stretchen en een moment voor jezelf te beginnen! Maar: niet alle yogaproducten zijn milieuvriendelijk, ecologisch of duurzaam. Vandaag helpen wij je aan de juiste gear voor jezelf én voor de wereld!

Yogamat

Waarom Goedvoordewereld?

Duurzaam heeft het imago van hybride auto's en geitenwollen sokken. Niet echt motiverend, vonden wij. Daarom Goedvoordewereld:

leveren.

Wij zijn ook te vinden op sociale media. Volg/like gerust

[f \(https://www.facebook.com/goedvoordewereld\)](https://www.facebook.com/goedvoordewereld)

[t \(https://twitter.com/goedvdwereld\)](https://twitter.com/goedvdwereld)

Nieuwsbrief

Af en toe via e-mail de beste tips krijgen? We versturen maximaal 6 keer per jaar een nieuwsbrief. Tof toch?

Voornaam

Hoe zullen we je noemen

E-mailadres:

Wachtwoord

Laten we van beneden naar boven werken: de yogamat. Veel van de goedkopere yogamatten zijn gemaakt van synthetisch rubber (bijv. NBR schuimrubber). Synthetische rubber is echter een energ grondstoffen voor synthetisch rubber is 10% meer energie nodig dan voor de productie van natuurrubber. Niet echt goed voor de wereld dus!



(<http://www.goedvoordewereld.nl>) Superleuk, dat wil ik!

Betere alternatieven zijn matten gemaakt van TPE (Thermoplastic Elastomer (goed recycleerbaar), katoen (milieuvriendelijk), natuurlijk rubber (tenzij dit uit het Amazone-gebied komt: dan is het een slechte optie) of jute (erg eco-vriendelijk, zelfs al gaan ze sneller stuk dan andere matten). Daarnaast zou ik je vanuit persoonlijke ervaring ook willen aanraden een wat dikkere mat te nemen die goede antislip heeft. Mijn favoriet qua prijs/kwaliteit-verhouding? Dat is de [Manduka ProLite](https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=47726&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fmanduka-prolite-lure-fitnessmat-180-x-61-cm-x-0-4-cm-indulge%2F9200000032226030%2F%3FsuggestionType%3Dtypedsearch&name=manduka) (<https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=47726&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fmanduka-prolite-lure-fitnessmat-180-x-61-cm-x-0-4-cm-indulge%2F9200000032226030%2F%3FsuggestionType%3Dtypedsearch&name=manduka>)! Manduka garandeert dat de ProLite matten geen fabrieksfouten hebben en dat ze levenslang meegaan.

Yoga kleding

Door met de kleren: in welke outfit kun je het beste die *treepose* of *downward-facing-dog* uitvoeren? Om te beginnen kun je kijken naar, [het door ons geliefde, bamboe](http://www.goedvoordewereld.nl/ode-aan-bamboe-powerplant-natuurlijke-uitstraling/) (<http://www.goedvoordewereld.nl/ode-aan-bamboe-powerplant-natuurlijke-uitstraling/>). Online zijn hier genoeg mooie merken voor te vinden, bekijk bijvoorbeeld eens de shirts van [Royal Bamboo](http://royalbamboo.com/shop/) (<http://royalbamboo.com/shop/>). Een andere stof die goed te gebruiken is begint ook met een b: biologisch katoen. De webshop van [Urban Goddess](https://www.urban-goddess.com/product-categorie/sale/) (<https://www.urban-goddess.com/product-categorie/sale/>) heeft hier hele mooie opties voor (en nog wel eens een goede sale!). Persoonlijk hou ik van simpel & zwart en ben ik voor deze [zwarte biologische katoenen broek](https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=47726&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fyoga-broek-lang-biologisch-katoen-zwart-yoganic-s%2F9200000073063263%2F%3FsuggestionType%3Dtypedsearch&name=yogabroek) (<https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=47726&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fyoga-broek-lang-biologisch-katoen-zwart-yoganic-s%2F9200000073063263%2F%3FsuggestionType%3Dtypedsearch&name=yogabroek>) gegaan.

Last but not least

Nu we kleding en de mat behandeld hebben is het tijd om te kijken naar de extra's: hoe zit het met bijvoorbeeld yoga blokken? Persoonlijk ben ik geen gevorderde *yogi* (een beoefenaar van yoga) dus dan is dit een ideaal hulpmiddel. Daarnaast helpen blokken ook nog eens tegen spierblessures: een win-win dus! Een goed [milieuvriendelijk blok is gemaakt van kurk](https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=47726&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fsisel-yoga-blok-kurk%2F9200000056199763%2F%3FsuggestionType%3Dtypedsearch&name=blok-kurk) (<https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=47726&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fsisel-yoga-blok-kurk%2F9200000056199763%2F%3FsuggestionType%3Dtypedsearch&name=blok-kurk>) – super duurzaam en ook nog eens steviger dan schuimblokken. Ook staan yogablokken van kurk niet mis in je interieur, een fijne bijkomstigheid.

Namasté!

Fact

500.000.000

mensen die honger lijden als gevolg van klimaatverandering in 2050. (Bron: Oxfam Novib)

Over welk onderwerp wil je meer weten?

[Beauty](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>)

[Dieren](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>)

[Eten & Drinken](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>
[drinken/](http://www.goedvoordewereld.nl/c))

[Geen categorie](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>
[categorie/](http://www.goedvoordewereld.nl/c))

[Huis & Interieur](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>
[interieur/](http://www.goedvoordewereld.nl/c))

[Initiatieven](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>)

[Interview](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>)

[Kleding](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>)

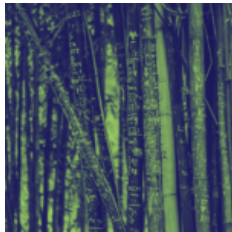
[Reizen](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>)

[Sport](http://www.goedvoordewereld.nl/c)

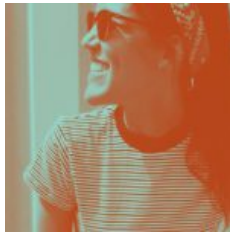
(<http://www.goedvoordewereld.nl/c>)

Meer stappen zetten richting een goede wereld:



[\(http://www.goedvoordewereld.nl/ode-aan-bamboe-powerplant-natuurlijke-uitstraling/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/ode-aan-bamboe-powerplant-natuurlijke-uitstraling/)

[Bamboe: een ode aan deze powerplant](http://www.goedvoordewereld.nl/ode-aan-bamboe-powerplant-natuurlijke-uitstraling/)
[\(http://www.goedvoordewereld.nl/ode-aan-bamboe-powerplant-natuurlijke-uitstraling/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/ode-aan-bamboe-powerplant-natuurlijke-uitstraling/)



[\(http://www.goedvoordewereld.nl/feline-hunink-vluchtelingen-kleding-verhaal/\)](http://www.goedvoordewereld.nl/feline-hunink-vluchtelingen-kleding-verhaal/)

[Inspirerend! Feline Hunink](http://www.goedvoordewereld.nl/feline-hunink-vluchtelingen-kleding-verhaal/)
[koopziekte en kleding met](http://www.goedvoordewereld.nl/feline-hunink-vluchtelingen-kleding-verhaal/)
[feline-hunink-vluchtelingen](http://www.goedvoordewereld.nl/feline-hunink-vluchtelingen-kleding-verhaal/)
[kleding-verhaal/](http://www.goedvoordewereld.nl/feline-hunink-vluchtelingen-kleding-verhaal/)



© Copyright Goed voor de Wereld

[Over Goed voor de Wereld \(<http://www.goedvoordewereld.nl/over-goed-voor-de-wereld/>\)](http://www.goedvoordewereld.nl/over-goed-voor-de-wereld/)

[Schrijvers/bloggers gezocht \(<http://www.goedvoordewereld.nl/schrijversbloggers-gezocht/>\)](http://www.goedvoordewereld.nl/schrijversbloggers-gezocht/)

[Contact \(<http://www.goedvoordewereld.nl/contact/>\)](http://www.goedvoordewereld.nl/contact/)