



Lugna livet

Njut av yoga på stranden eller gå barfota i vattenbrynet. Och låt själen landa. I mjuka, sköna plagg och sommarens vackraste pasteller blir du extra lugn till sinnes.

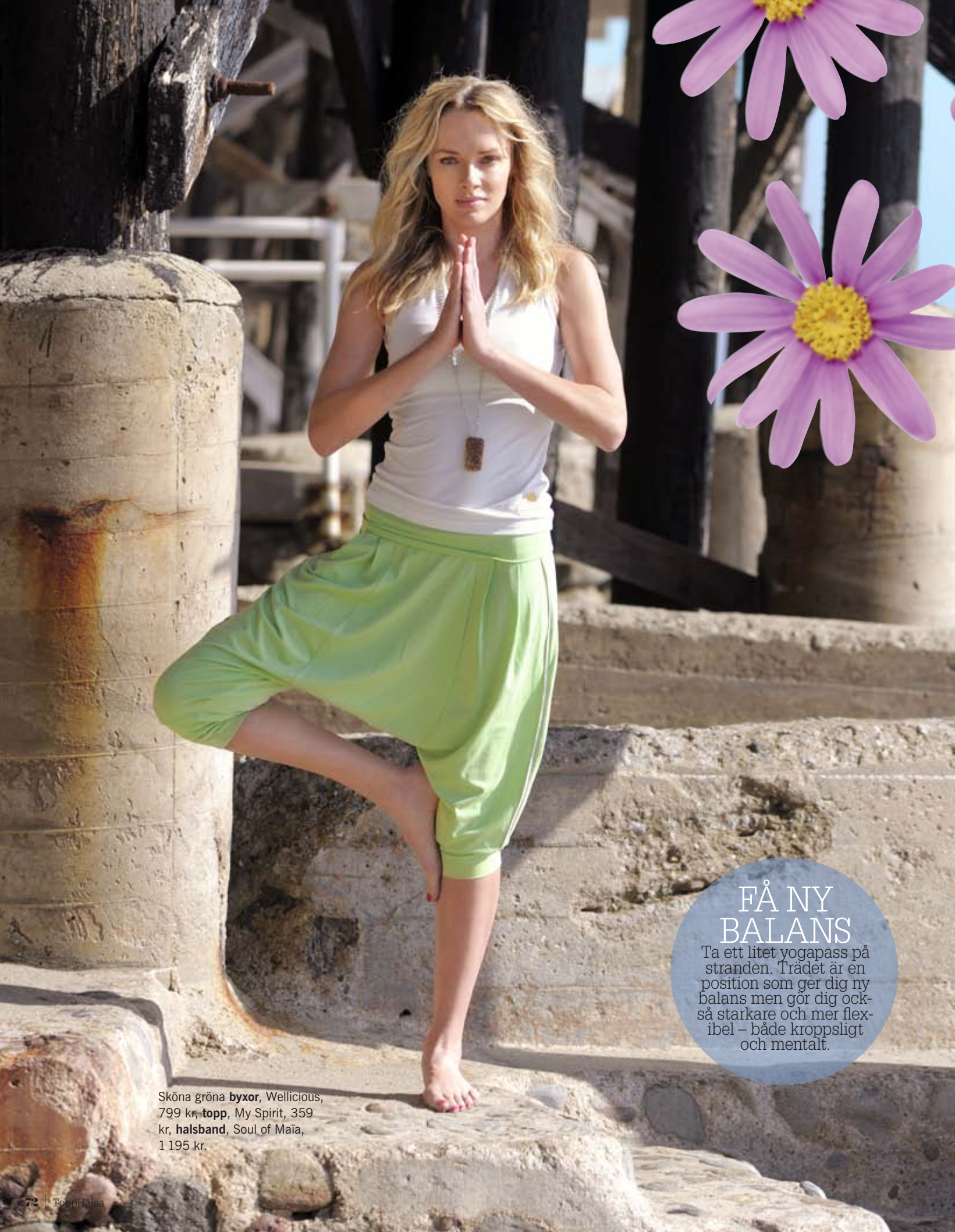
STYLIST ANNIKA OLMÅS NORDSTRÖM FOTOGRAF MARIA ÖSTLIN
HÅR & MAKEUP JETTY/AIM ARTISTS MODELL AMANDA/WILHELMINA MODELS



I MORGON- LJUSET' ...

Gå upp extra tidigt en morgon och upplev stranden före dagens invasion. Så rofyllt. En nästan andlig upplevelse!

Gul **topp**, Wildfox, 949 kr,
byxor, Agencies Turquoise,
795 kr, **linne**, Wellicious, 529
kr, **halsband**, Agencies Tur-
quoise, 395 kr, **armband**, Soul
of Maïa, stela 695 kr/st, gröna
aventuriner, 395 kr/st.



FÅ NY BALANS

Ta ett litet yogapass på stranden. Trädét är en position som ger dig ny balans men gör dig också starkare och mer flexibel – både kroppsligt och mentalt.

Sköna gröna **byxor**, Wellicious, 799 kr, **topp**, My Spirit, 359 kr, **halsband**, Soul of Maia, 1 195 kr.



LÅT DIG LANDA

Unna dig en stunds mindfulness varje dag och var lite extra i nuet. Känn dofterna, den varma vinden mot huden, hör sommarens och havets ljud...

Ljusblå **topp** med sköldpaddetryck, Wildfox, 899 kr, vitt **linne**, H&M, 49 kr, gråblått **pärnhalsband**, Icon Design, 699 kr, **halsband** med sötvattenpärlor och vintage silverberlock, Agencies Turquoise, 1 495 kr.

Topp med tryck, Spirit of Maya, 899 kr, **yogabyxa**, My Spirit, 895 kr, **hudfärgad behåttopp**, Wellicious, 409 kr, **halsband** Soul of Maïa, 1 195 kr, **armband**, 895 kr, Soul of Maïa.

vinn!

Vill du ha det
fina linnet från
Spirit of Maya
– se sidan 101.

STANNA UPP EN STUND

Snabbaste sättet att stressa ner är att ta tre djupa andetag. Andas in, känn hur luften fyller lungorna nerifrån och upp, pausa, och andas sedan sakta ut. Upprepa. Utan stress. I tre långa andetag.



PEACE FÖR FÖTTERNA

En barfotapromenad i sanden är som en gående meditation och en högtidsstund för dina fötter. Huden peelas naturligt av sanden, alla småmuskler får lite välbehövlig rörelse. Och hela du mår bra.

Rosa batikmönstrad **tunika** med peace-märke, Agencies Turquoise, 1 295 kr, grå **byxor**, Under Armour, 399 kr, **ring**, loaku, 299 kr.