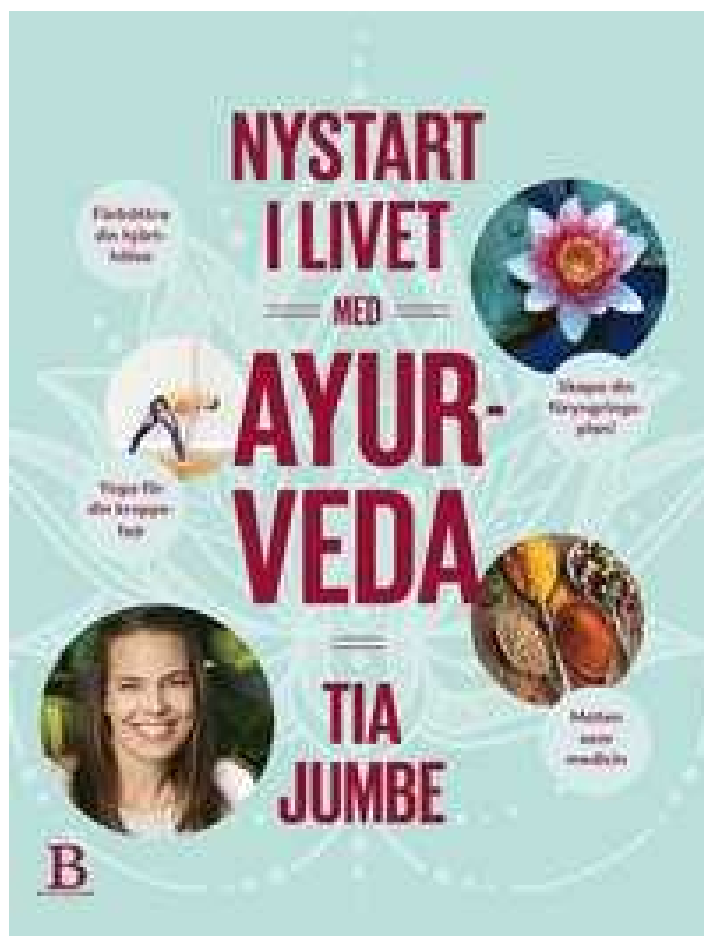


Tags: Nystart i livet med ayurveda las online bok; Nystart i livet med ayurveda MOBI download; Nystart i livet med ayurveda epub books download; Nystart i livet med ayurveda ladda ner pdf e-bok; Nystart i livet med ayurveda bok pdf svenska; Nystart i livet med ayurveda e-bok apple

Nystart i livet med ayurveda PDF E-BOK

Tia Jumbe



Författare: Tia Jumbe
ISBN-10: 9789188429735
Språk: Svenska
Filstorlek: 2850 KB

BESKRIVNING

Längtar du efter ett liv som känns lätt, meningsfullt och härligt? Där stress och prestationshets inte tynger? Där magen mår gott, aptiten är god och sömnen likaså? Där du oftast känner dig stark, frisk, harmonisk och glad? Unna dig en nystart med de kärleksfulla hälsolärorna ayurveda och yoga! I boken guidar ayurvedas kloka helhetssyn och yogans kraftfulla tekniker dig till ett liv i balans, ett skönare, mer tillfredsställande och lyckligt liv. Du stärks i din tro på dig själv och på livet, för att kunna leva med mindre trötthet, oro och frustration. Boken innehåller ett doshatest och råd om rätt kost, yogarörelser, andningsövningar och livsstil för din dominerande dosha och för eventuella obalanser. Börja med den del av livet som skaver mest. Ta ett steg i taget i din nystart, och lita på att du kommer fram. Fyra steg till ett nytt liv handlar om förändringens faser enligt ayurveda, och hur du gör en nystart som håller i sig. I Hur allt hänger ihop får du insikt i den kloka logiken bakom ayurveda, så att du själv kan hitta och behålla din unika balans för perfekt hälsa. Hjärtat har alltid rätt handlar om vikten av att följa sitt hjärta, hur du skyddar dig från stress och sömnbrist. Din mat medicin eller slagg? handlar om ayurvedas kärna, matsmältningen, om den bästa kosten för dig, om matsmältningselden agni och hur du undviker att skapa slaggprodukter när du äter. Rasayana, läran om föryngring handlar om ayurvedas kunskaper om örter, kost och vanor som gör att vi håller oss unga och vitala i kropp och sinne. Var dag en ny möjlighet ger tips till dig som vill smyga igång nystarten: sköna morgonrutiner, stärkande yoga och meditation, och ayurvedas örter och handlingar för föryngring. Om författaren Tia Jumbe är ayurvedisk hälsorådgivare, yoga- och meditationslärare, och passionerat dedikerad att sprida dessa läror. Hon driver den välbesökta bloggen Ayurvediskt. Nystart i livet med ayurveda är Tias sjätte bok, bland tidigare titlar finns Boosta hud & hår med naturens näringsbomber, Detox Lifestyle och Yoga & Jogga.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Nystart i livet med Ayurveda - AyurVeda Livsbalans

Längtar du efter ett liv som känns lätt, meningsfullt och härligt? Där stress och prestationshets inte tynger? Där magen mår gott, aptiten är god och sömnen ...

Dags för nystart? Testa ayurveda! | Kurera.se

Nystart i livet med ayurveda - Boken Nystart i livet med ayurveda handlar om hur vi kan använda den omfattande och anrika hälsoläran för att ...

Nystart i livet med ayurveda - Tia Jumbe - yogagrossisten.se

Signerat exemplar! Läs artikeln på Yogafördig.nu om boken: <http://www.yogafordig.nu/ayurveda/nystart-med-tia-ayurveda/> Längtar du efter ett liv som känns lätt

LÄS MER