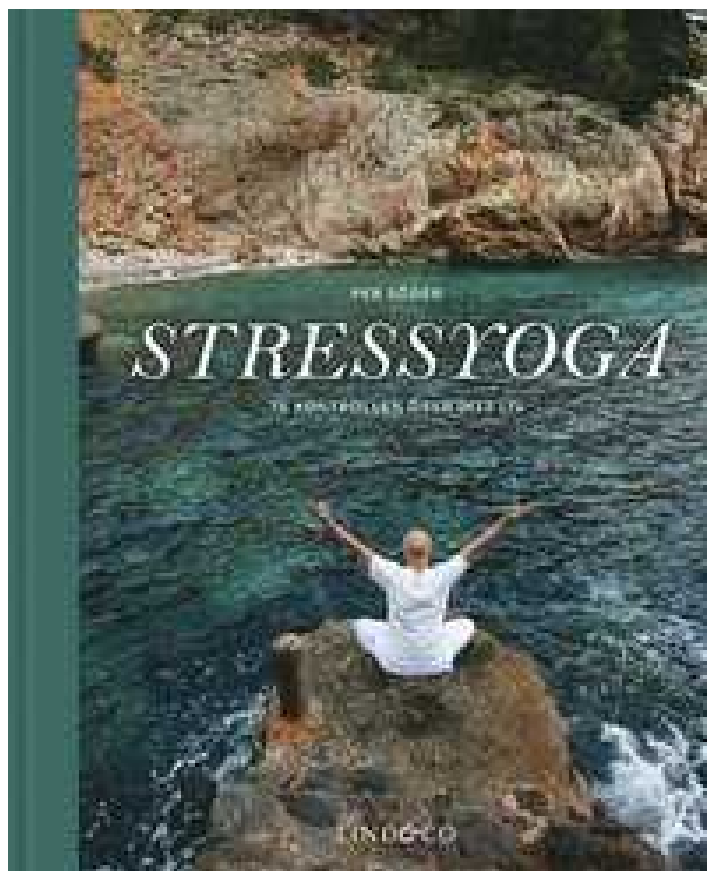


Tags: Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv ladda ner pdf e-bok; Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv epub books download; Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv las online bok; Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv e-bok apple; Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv MOBI download; Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv bok pdf svenska

---

## Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv PDF E-BOK

Per Söder



Författare: Per Söder  
ISBN-10: 9789174612363  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2099 KB

## BESKRIVNING

Ordet stress har sin rot i latinets stringere som betyder dra isär, slita sönder. Ordet yoga har sin rot i det indoeuropeiska yug som betyder föra samman, sätta ihop. Boken Stressyoga lär ut enkla handfasta tekniker för att kunna hantera stress och stressens olika symptom. När vi under lång tid utsätts för stress upplever vi till slut att tillvaron slits itu och faller samman. Balansen mellan alla krav och förmågan att leva upp till dessa har rubbats och vi känner ständigt att vi inte räcker till. Stressen, som i sin akuta form tillhör kroppens försvar, blir i sin kroniska form en fiende som bryter ner oss. Människor som söker hjälp för svår huvudvärk uppger ofta stress som orsak. Och tanken bakom den här boken är att bryta stressen innan den leder till migrän eller andra svåra symptom. Stressyoga är precis som Migränyoga en lättanvänd handbok som ger dig verktyg till att själv börja hantera din stress i vardagen. Yoga har visat sig kunna motverka alla negativa effekter från ständig stress. Allt som krävs är enkla övningar som alla kan göra varje dag i sitt eget hem. PER SÖDER driver Yogamottagningen ([www.yogamottagningen.se](http://www.yogamottagningen.se)) som behandlar stress och stressutlösta symptom. De senaste tio åren har han jobbat som VD för en konferensanläggning och tidigare var han gymnasielärare. Söder har varit verksam som yogainstruktör sedan 2004 och arbetar främst med medicinsk yoga för personer som lider av svår huvudvärk. Migränyoga var hans uppskattade debutbok och nu kommer Stressyoga.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv - Per Söder - böcker ...**

Detta är en oslagbar kombination. När du kommit till insikt om syftena för ditt liv kan du ta kontrollen över ditt liv och därigenom tar du plats i livet.

### **Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv - Söder Per**

Ta kommandot över ditt liv Det handlar om att leva i nuet, inte för nuet, och att vara i världen, men inte av den. Sådana buddhistiska och religiösa tankar, ...

### **Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv: Amazon.de: Per Söder, Jan ...**

Stressyoga : ta kontrollen över ditt liv ... Här får du hjälp med att skapa och ta vara på pauserna i vardagen. Att ta en paus handlar om att hitta livets mellanrum.

**STRESSYOGA : TA KONTROLLEN ÖVER DITT LIV**

***LÄS MER***