

Tags: Gravidyoga : den helande kraften bok pdf svenska; Gravidyoga : den helande kraften epub books download; Gravidyoga : den helande kraften MOBI download; Gravidyoga : den helande kraften e-bok apple; Gravidyoga : den helande kraften ladda ner pdf e-bok; Gravidyoga : den helande kraften las online bok

Gravidyoga : den helande kraften PDF E-BOK

Jennie Liljefors



Författare: Jennie Liljefors

ISBN-10: 9789188529992

Språk: Svenska

Filstorlek: 2765 KB

BESKRIVNING

Gravidyoga är en gåva till mamma och bebisl Gravidyoga går yogaläraren Jennie Liljefors igenom vad som händer i kroppen under en graviditet, hur man utför gravidyoga, och hur yoga och andning kan fungera som en utmärkt förlossningsförberedelse och ett redskap under själva förlossningen. Den hjälper den också den nyblivna mamman att läka och återhämta sig. Under en graviditet vänder vi fokus inåt, både medvetet och omedvetet. Många känslor ska rymmas i kroppen: man kan bli euforiskt lycklig, panikslagen, rädd, nervös eller helt enkelt känna att det är den naturligaste saken i världen att vara gravid. Yoga är en väg till healing då den löser upp blockeringar och skapar mod att möta minnen och nedtryckta känslor. Yoga, meditation och medveten närvaro (mindfulness) är överhuvudtaget fantastiska verktyg under en graviditet, både för kroppen och psyket. Blodcirkulationen, balansen och energiflödet förbättras och man känner sig lättare, piggare och rörligare. Graviditetsåkommor som illamående, kramper, svullnad, halsbränna, förstoppning, trötthet och huvudvärk minskar. Mentalt känner man sig både starkare och lättare till sinnes. Yoga efter förlossning, postnatal yoga, läker och stärker kroppen på ett skonsamt sätt, såväl muskulaturen i mage och bäckenbotten, leder och ligament som uttänjd hud, svettningar och underlivsproblem. Andningsövningarna ger ro, energi och balans. Rikt illustrerade program med sammanlagt ett sextiototal positioner samt andnings- och avslappningsövningar. Jennie Liljefors är certifierad yogalärare och lär ut gravidyoga, meditation, Anusarayoga, Yinyoga och Restorative yoga i den egna studion Altromondo Yoga i Stockholm. Hon arbetar dessutom med personlig träning i yoga med terapeutisk inriktning. År 2016 kom hennes första bok Healing Yogaden läkande kraften.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Om Yoga for me

Gravidyoga; Mediyoga; ... att sprida kunskapen om yogans helande och stärkande kraft! ... men framförallt hjälpte den mig att komma ur en kraftig ...

Gravidyoga : den helande kraften - Ugglan

Den helande kraften i yoga. Numera yoga har erkänts som en annan terapi för att läka olika problem som infertilitet, cancer, lungcancer, Parkinsons sjukdom, ...

Gravidyoga : den helande kraften - Jennie Liljefors - böcker ...

Kriya Yoga - En bro mellan den inre och den yttre världen. ... sången och dansens kraft. ... Gravidyoga. Yoga för gravida ...

GRAVIDYOGA : DEN HELANDE KRAFTEN

LÄS MER