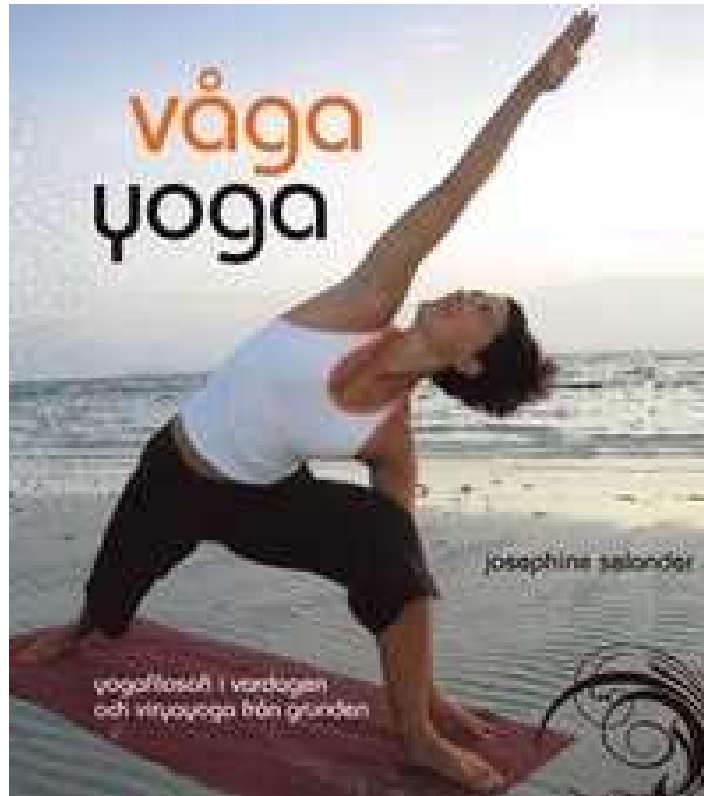


Tags: Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden e-bok apple; Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden epub books download; Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden bok pdf svenska; Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden las online bok; Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden MOBI download; Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden ladda ner pdf e-bok

---

## **Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden PDF E-BOK**

**Josephine Selander**



Författare: Josephine Selander

ISBN-10: 9789197660426

Språk: Svenska

Filstorlek: 2926 KB

## BESKRIVNING

Den perfekta boken för dig som vill komma igång och yoga. Våga yoga är också en inspirerande och glädjefylld bok för dig som har yogat ett tag och vill prova yogaformen viryayoga. Bland färgstarka, vackra bilder från bland annat Indien och Thailand kan du läsa om handfasta yogiska redskap som hjälper dig att må bra och njuta av vardagen. Genom några av de mest grundläggande tankegångarna i buddhismen och tantrayogan får du verktyg för att bättre lära känna dig själv. Här finns också en grundlig presentation av alla övningar i viryayoga, steg 1, som gör dig stark och full av energi. Med andra ord en komplett yogaserie för både nybörjare och erfarna. Josephine Selander, känd från TV4:s Äntligen hälsa, är en yogalärare som är varmt uppskattad för sin avspända pedagogik, sitt direkta tilltal och sin humor. Hon är från början dansare och utbildad på bland annat Balettakademien i Stockholm. Efter en karriär som skådespelare sadlade hon om till tv-producent via Dramatiska institutet och har gjort dokumentärfilmer om Suzanne Osten och Cullbergbaletten. Josephine Selander har mer än tio års erfarenhet av zenmeditation och som gruppträningsinstruktör. Hon är utbildad i anusarayoga och ashtangayoga och är yogalärare inom The Yoga Alliance. Förutom John Friend, som är hennes huvudlärare, har hon yogat för bland andra Kia Meaux, Kathleen Hogan, Katchie Ananda, Larry Schultz, Cyndi Lee, Rusty Wells och Dharma Mittra i USA och för Patthabi Jois och Saraswati Jois i Mysore i Indien. Tillsammans med naprapaten Malin Flinck har hon skapat viryayoga utifrån läran om biomekanik. Inom företaget Yogago anordnar Josephine Selander regelbundet utbildningar för yogalärare, workshops, kurser och yogaresor till Thailand, Italien och svenska Österlen.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **En enkel bok : yoga - Bok (9789187397288) | Bokus**

Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga ... inte har tid att ägna åt oss yoga och att ... och illustrerar yogans grunder på ett ...

### **Dynamisk Yoga REA/Billiga - alltidrea.se**

Våga yoga. Kunskapsbank ... eller någon egen hemsnickrad yogaform där hathayogan ofta ligger till grund. ... yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden av ...

### **Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden ...**

Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden (Innbundet) av författer Josephine Selander. Pris kr 299. Se flere bøker fra Josephine Selander.

**Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden**

***LÄS MER***