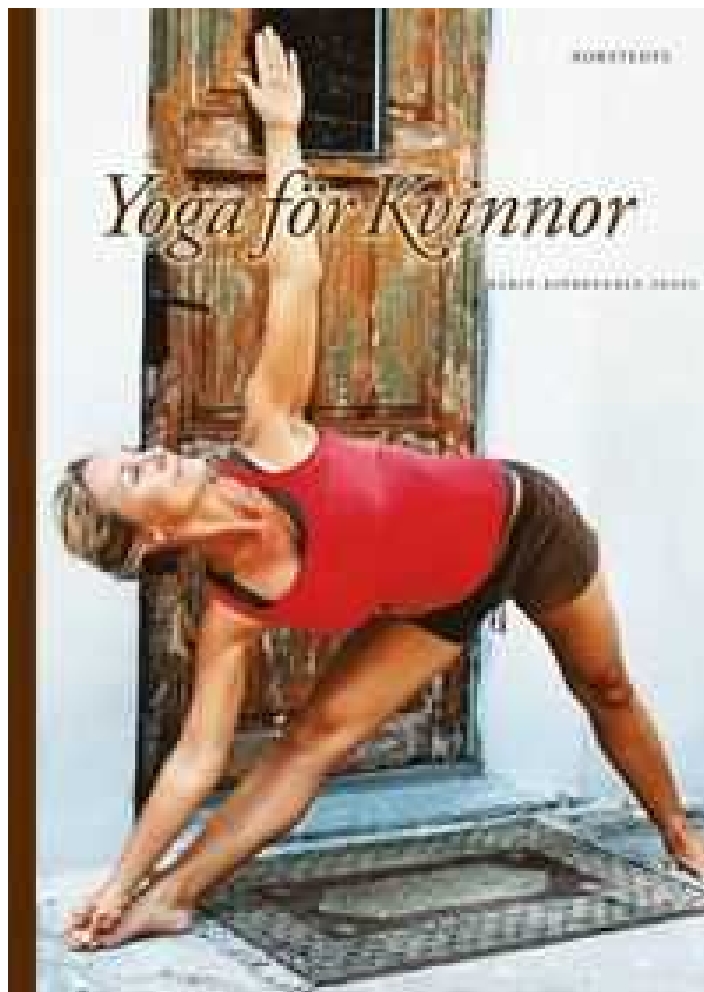


Tags: Yoga för kvinnor epub books download; Yoga för kvinnor e-bok apple; Yoga för kvinnor las online bok; Yoga för kvinnor bok pdf svenska; Yoga för kvinnor ladda ner pdf e-bok; Yoga för kvinnor MOBI download

---

## **Yoga för kvinnor PDF E-BOK**

**Karin Björkegren Jones**



Författare: Karin Björkegren Jones

ISBN-10: 9789113076454

Språk: Svenska

Filstorlek: 3125 KB

## BESKRIVNING

Under lång tid har vi ägnat oss åt att träna för att få vackra och välformade kroppar, men jakten på den perfekta kroppen har snarare ökat avståndet mellan kropp och själ. Därför har yogan fått ett sådant genomslag i västvärlden de senaste åren. Yogan är ett kraftfullt verktyg som kan påverka kvinnors välbefinnande i olika stadier av livet: lindra humörsvängningar i tonåren och vid PMS, minska problem under graviditeten och efter förlossningen samt under klimakteriet. Yoga för kvinnor, som nu kommer i ett behändigt nytt format, inleds med en kort introduktion som bland annat presenterar de åtta stegen som är yogans grundpelare. Sedan följer några andningsövningar som man använder sig av när man praktiserar yoga, och som hjälper till att öka utövarens lugn och koncentration. Huvuddelen i boken innehåller ett femtiotal övningar som framför allt bygger på hathayogan, men som också är influerade av ashtangiyogan. Rörelserna och ställningarna ger styrka, smidighet och avslappning. De är indelade efter de olika behov kvinnan har under sitt liv, med tyngdpunkten på kvinnan mitt i livet. Självklart går de att kombinera ihop till ett personligt program. Merparten kräver inga förkunskaper, men efter några gånger når utövaren djupare in i varje rörelse. Alla ställningar i boken visas av lärare som dagligen undervisar i yoga.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Yoga för kvinnor - Karin Björkegren Jones - Häftad (9789113076454) | Bokus**

Ellen Engvall - Yoga för Kvinnor. Kvinnans välbefinnande ligger i fokus hos Ellen Engvall - leg sjuksköterska, barnmorska, Lärare och terapeut i medicinsk yoga ...

### **yoga för män Archives • Alltomyoga.se**

Under lång tid har vi ägnat oss åt att träna för att få vackra och välformade kroppar, men jakten på den perfekta kroppen har snarare ökat avståndet mellan ...

### **Yoga i Haninge / Handen | Tinas YogaFörAlla Yogastudio**

Man blir aldrig för gammal för att yoga, tvärtom. Ju äldre man är desto mer vinner man på att yoga. I övergångsåldern förändras hormonbalansen kraftigt i ...

***LÄS MER***