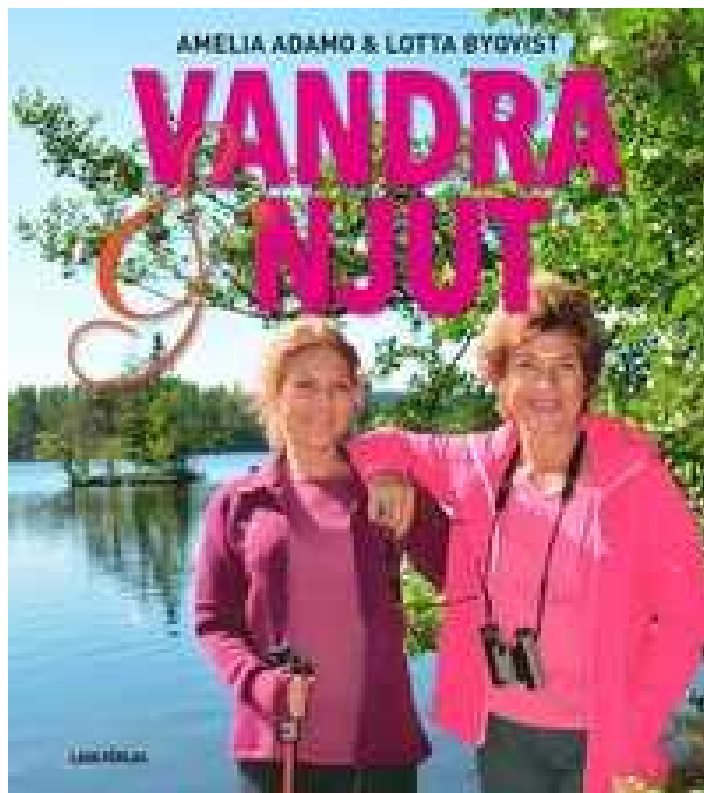


Tags: Vandra & njut epub books download; Vandra & njut MOBI download; Vandra & njut e-bok apple; Vandra & njut ladda ner pdf e-bok; Vandra & njut bok pdf svenska; Vandra & njut las online bok

---

## **Vandra & njut PDF E-BOK**

**Amelia Adamo, Vanessa Leontina Allerth, Birgitta Andersson Backlund, Lena Angviken, Linda Bengtzing**



Författare: Amelia Adamo, Vanessa Leontina Allerth, Birgitta Andersson Backlund, Lena Angviken, Linda Bengtzing

ISBN-10: 9789188799104

Språk: Svenska

Filstorlek: 1438 KB

## BESKRIVNING

Njutvandring är det nya sättet att umgås. Med lokalt lagad mat istället för frystorkat, nybäddad säng på hotell istället för sovsäck i tält. Med dagsetapper, lätt bagage och spännande kulturupplevelser där vandringen blir mer njutning än prestation. Amelia Adamo och Lotta Byqvist tar med läsaren på underbara vandringar i Sverige och Europa. De delar med sig av experttips kring ryggsäck, skor och annan utrustning, om vad som händer i kroppen, knoppen och själen när man vandrar, om varför det är så härligt att vandra i grupp och dela upplevelserna utan att ge avkall på de tysta stunderna. Det här är boken för alla som vill vandra, umgås och njuta, såväl nybörjare som vana utövare. Amelia Adamo brukar kallas tidningsdrottningen och har fått två Stora Journalistpriset samt S:t Eriksmedaljen. Hon förändrade Aftonbladet på 1980-talet och har skapat tre framgångsrika livsstilstidningar för kvinnor: amelia, Tara och M-magasin. Hon är en asfaltsblomma som hittat ett sätt att både vandra och umgåssamtidigt. Lotta Byqvist har jobbat med kommunikation och journalistik hela sitt vuxna liv. Under tio år bodde hon med sin familj i Åre, där hon även verkade som yogalärare, mindfulnessinstruktör och ledde mindfulla vandringar. Hon har tidigare skrivit tre böcker, bland annat Boken om Q tillsammans med finansmannen Mats Qviberg.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Vandra & njut | Stockholms Stadsbibliotek**

Gå till sidans innehåll. Varan tillagd. Sök

### **VANDRA & NJUT - Bonshop**

Båstad, med dess vackra småbåtshamn och sköna natur, är utgångspunkten för våra vandringar på Bjärehalvön. Här är havet starkt närvarande med vågor som ...

### **Vandra på egen hand i Österrike och Alperna | Austria Travel**

Den 7 - 8 juni kommer Amelia Adamo och Lotta Byqvist till Arjeplog och Hornavan hotell! De är just nu aktuella med sin bok "Vandra och njut".

***LÄS MER***