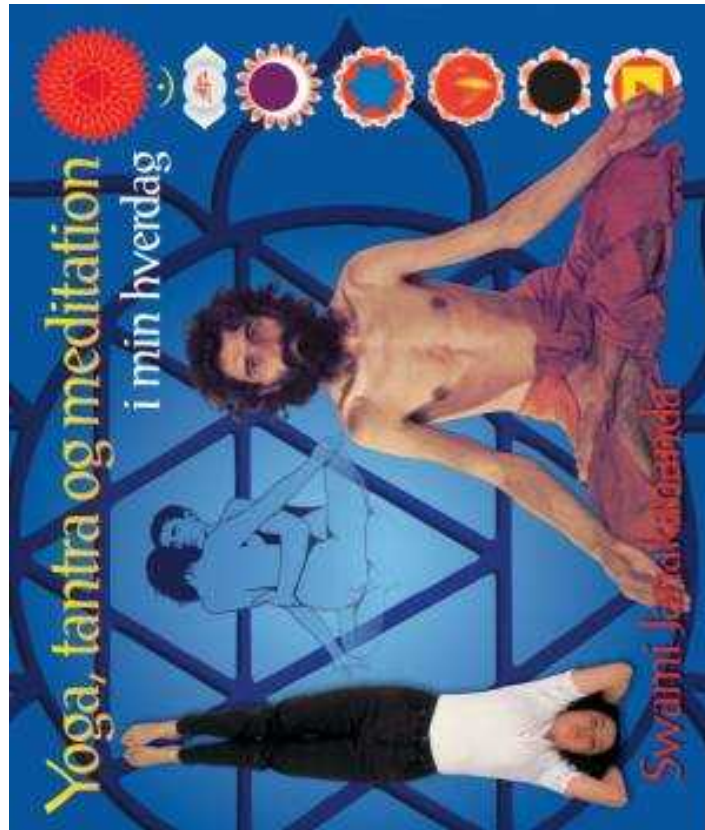


Søgeord: download Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag pdfbøg, Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag mobi, Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag epub online gratis, Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag torrent, Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag læses online, digitaliseret Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag pdf

---

## Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag PDF

Swami Janakananda Saraswati



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Swami Janakananda Saraswati

ISBN-10: 9789197789448

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4931 KB

## BESKRIVELSE

Denne moderne klassiker og kultbog indenfor yoga er først og fremmest en praktisk vejledning i yogaens mange metoder. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation instrueres systematisk og følges op med forklaringer og billeder. Bogen indeholder desuden kapitler om den tantriske tradition, kundalini yoga, chakra og seksuelle ritualer. Den svarer i indhold og opbygning til et yogakursus. Brug den som kursusmateriale, til selvstudium eller fri inspiration i din hverdag. Denne yogabog skiller sig ud fra de fleste andre: den bygger på Tantra-traditionen – det vil sige at forfatteren er mere interesseret i at du opnår praktiske resultater end i at præsentere filosofiske forklaringer, skabe drømmerier eller følge flygtige modestrømninger. Målet er at give dig mulighed for at skabe en stærk og smidig krop og et frit og kreativt sind – og at finde ro i dig selv. Hvis man virkelig vil have noget ud af yoga, er det ikke nok, at man mekanisk eller hektisk 'træner' nogle øvelser som en præstationssport eller fitness. Bogen viser yogaen i sit oprindelige lys; rekreativ, meditativ og afstressende, hvormed man får nødvendig energi til at møde dagens gøremål med ro og velvære. "Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag" må være en af de mest udbredte af vor tids yogabøger, og den yogabog som har været længst på tryk i Danmark. Femte udvidede og reviderede udgave. Swami Janakananda er grundlægger af Skandinavisk Yoga og Meditationsskole.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Hvidt uheld og syv kriminalnoveller (Chr. Erichsens krimi) (Danish Edition) [Frits Remar] on Amazon.com. \*FREE\* shipping on qualifying offers.

Buy Hvidt uheld og syv kriminalnoveller (Chr. Erichsens krimi) by Frits Remar (ISBN: 9788755506329) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery on ...

## **YOGA, TANTRA OG MEDITATION I MIN HVERDAG**

[Læs mere ...](#)