

## Gå tur PDF

Anna Skyggebjerg



Forside mangler

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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Anna Skyggebjerg

ISBN-10: 9788763856157

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4030 KB

**BESKRIVELSE**

Hver dag går forfatter Anna Skyggebjerg en tur. 10.000 skridt, mindst. Ikke fordi hun ikke kan andet. Løbe, for eksempel. Men fordi det at gå tur er en aktivitet, der rækker langt ud over blot det at sætte den ene fod foran den anden. I sin gennemresearchede bog Gå tur formidler Skyggebjerg, hvordan gåturen ikke blot øger vores fysiske og psykiske velbefindende og styrker vores relationer, men i sin yderste konsekvens er en revolutionær praksis. Bogen trækker på såvel ældgammel filosofi som moderne forskning, kædet sammen af gribende beskrivelser af vigtige gåture i forfatterens eget liv – fra de ugentlige lørdagsture hånd i hånd med hendes far, da hun var lille, over alene-ture, ture med veninder, ture til refleksion – og til en tur med hendes voksne datter, mens hun skriver bogen. Pressen skriver: »For alle os, der elsker at komme ud i naturen og vandre, er det skøn læsning, der kommer i dybden med emnet.« – Q »Anna Skyggebjerg har skrevet en hyldest til den enkle gåtur uden stave og pulsur, for den kan give os den sindsro og pause, som vi savner.« – Frederiksborg Amts Avis »Nyttig for alle vi fortravlede moderne mennesker er nok især Anna Skyggebjergs gode argumenter for gåturen som mental hygiejne.« – Helsenyt »En bog så fuld af alt det, du har brug for at vide for at få mod på at gå ture ... Hun fortæller både morsomt og rørende om sine personlige erfaringer og leverer samtidig ny og nyttig viden fra videnskabens verden om effekterne af at gå tur ... Når hun i forordet skriver: " Denne bog giver dig lyst til at gå en tur. Det tør jeg godt garantere", kan jeg bare konstatere, at det har hun helt og aldeles ret i!« – Søndag »Jeg bliver virkelig nærværende. Og det er de små ting, der gør mig rigtig, rigtig glad. De får mig til at føle den der dybe taknemmelighed over at være til. Så det er aldrig den samme tur, selvom det er den samme tur.« – Alt for damerne »En hyldest til den enkle gåtur ... for den kan give os den sindsro og pause, som vi savner.« – Midtjyllands Avis \*\*\*\*\* – bogliv.dk

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Begge steder kan du få oplevelsen af at gå oven på en bro. Opleve højden. Suget i maven. ... Der er plads til 20 deltagere pr. tur. Sikkerhed.

88-årige Christian Adersen er en af de mange ældre, der finder glæde i at gå tur hver dag. Ifølge flere eksperter er gåture god træning for både krop, hjerne ...

Jeg skruer op for aktiviteter, der kombinerer samtaler og fremmede. Der er flere gå-ture og et par samtalemiddage i kalenderen for de kommende måneder.

## GÅ TUR

[Læs mere ...](#)