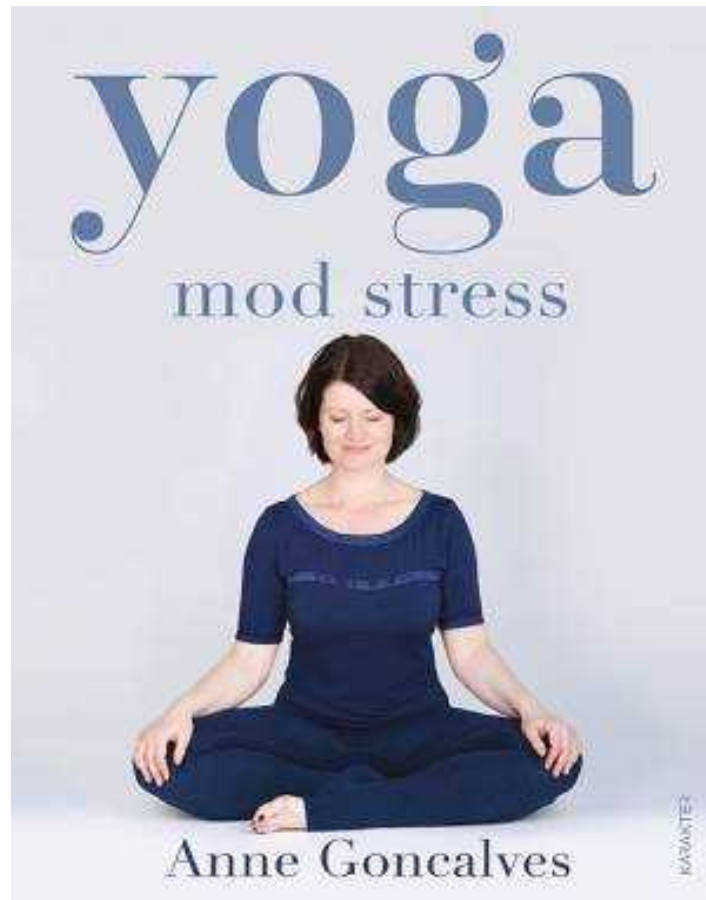


Yoga mod stress PDF

Anne Goncalves



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



Forfatter: Anne Goncalves
ISBN-10: 9788799885800
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4070 KB

BESKRIVELSE

En bog om kunsten at skifte stress ud med indre ro Et stigende antal rammes af stress i Danmark, og samtidig ses en eksplosion i antallet af yogainteresserede, og flere og flere får øjnene op for, at netop yoga er godt mod stress. Yoga mod stress henvender sig til alle, der føler sig pressede eller er ramt af stress, til alle, der gerne vil have nogle konkrete, nemme-at-gå-til-tips til at håndtere og forebygge stress med de bedste redskaber fra yogaens verden, og til alle dem, der måske mangler overskud eller måske ikke rigtig "tør" komme i et yogacenter. Yoga mod stress omfatter fakta om stress og yoga, og hvad yoga og mindfulness gør ved kroppen, og hvorfor det kan forebygge og behandle stress. I den sammenhæng berøres kost, søvn og nye vaner også. Der er sammensatte programmer af yoga, åndedrætsøvelser og meditation på 10, 20 og 30 minutters varighed (m. billedbeskrivelser af hver øvelse), så det er overskueligt og nemt at komme i gang, uanset om man er nybegynder eller rutineret, og hvor meget tid man har til rådighed. Anne Goncalves er yoga- og mindfulnesslærer og certificeret stresscoach. Oprindelig grafisk designer, men en periode med kronisk stress for 8 år siden fik hende til at uddanne sig inden for yoga, meditation og stressbehandling. I dag kombinerer hun al sin viden og hjælper mennesker med at slippe stress gennem yoga og mindfulness med workshops i hele landet, 1:1 sessioner og onlineforløb. Anne har bred undervisnings-erfaring, er vant til at stå foran mange mennesker og stiller gerne op til foredrag, events, yogaevent m.m. i forbindelse med udgivelsen. [...] Jeg er kommet ned i tempo, er blevet gladere i låget – glad for at være blevet mødt, der hvor jeg er. – Marie-Louise Pedersen [...] Jeg havde aldrig prøvet yoga før og har følt mig guidet og tryk hele vejen igennem. – Lene Mortensen

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

I FORM anbefaler yogaøvelsen plogen mod stress. Lær den med fire enkle trin.

Hold: Klassisk Hatha Yoga Hold: Hensyntagende Yoga Hold: Yoga mod Stress Workshops: Yin, Mindful, Restorativ, Vinyasa.. Hold: Uddannelse til yogalærer

Hvad er restorativ Yoga? ... Restorativ Yoga mod stress. På forløbet Stressfri med yoga bruger vi Restorativ yoga som et værktøj til at bringe balance i ...

YOGA MOD STRESS

[Læs mere ...](#)