

## Kundaliniyoga PDF

Pernille Dybro



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Pernille Dybro  
ISBN-10: 9788771809619  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4499 KB

## BESKRIVELSE

Kundalini betyder vitalitet og livskraft. Når du praktiserer kundalini-yoga vil du opleve, at din verden ændrer sig, og flow bliver en realitet, som du bærer med dig overalt i livet. Hvis du gerne vil have mere overskud til din familie, arbejde og venner, må du starte med dig selv. Din egenomsorg og din yogapraksis er fundamentet for at skabe forandring i din indre og ydre verden. Det at have en fast yogapraksis i hverdagen handler om at træne krop og sind i at finde fred og accept. Det handler i høj grad også om at vågne op til selvkærlighed og selvansvar – og derigennem opnå indre styrke. Denne bog guider dig til at opbygge din styrke, energi og udholdenhed ved at gentage sekvenser af fysiske øvelser, åndedrætsøvelser og mantraer, der i kombination skærper kroppens og sindets udholdenhed. Pernille Dybro har selv praktiseret kundalini-yoga i over 22 år og har undervist intensivt i 14 år. Hun er Kundalini-pioner i DK og står desuden bag yoga-app'en, "Kundalini Yoga", som allerede er downloadet mere end 10.000 gange over hele verden.

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

History Name. What has become known as "Kundalini yoga" in the 20th century, after a technical term peculiar to this tradition, is actually a synthesis of many ...

Kundaliniyoga holder kroppen i form. Vitaliteten øges og sindet trænes til at blive stærkt og fleksibelt for at klare udfordringer som stress og forandringer.

Lær at undervise i kundaliniyoga hos Danmark's mest erfarne yogalærer [klik her](#) →

## KUNDALINIYOGA

[Læs mere ...](#)