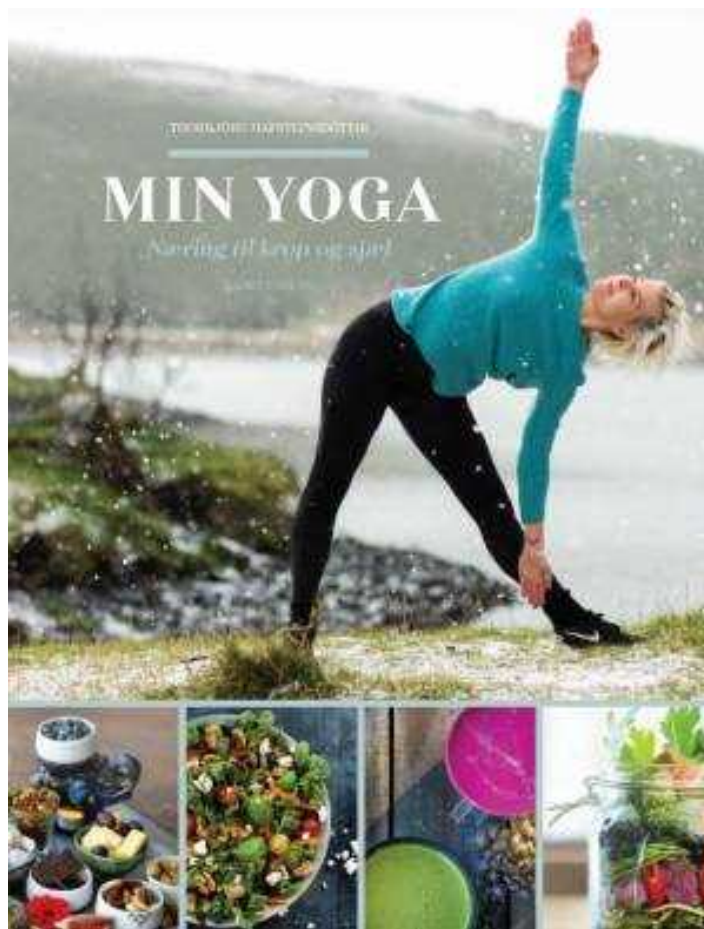


Min yoga PDF

Thorbjörg Hafsteinsdóttir



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Thorbjörg Hafsteinsdóttir

ISBN-10: 9788777498572

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1477 KB

BESKRIVELSE

Dette er bogen til dig, der dyrker yoga eller har lyst til at prøve yogaen af på egen krop og sjæl. Yoga er godt for det hele: Kroppen får det bedre, bliver smidigere og skiller sig af med usunde spændinger, og på samme måde er yoga god og rensende for sjælen. Det, der binder yogaens sunde virkning sammen, er yogamad. Det bliver du introduceret til i bogen her. Thorbjörg Hafsteinsdóttir giver dig redskaberne til, hvordan du kan tage skridtet mod et bedre og mere afbalanceret liv med yoga som integreret element. Du får blandt meget andet: 84 lækre, afbalancerede opskrifter, trin for trin-rensningskur og yogaens grundtanker i kortfattet form. Langt de fleste af bogens opskrifter er vegetariske eller veganske, og der gives ved de andre opskrifter forslag til, hvordan du kan gøre dem mere grønne og mindre animalsk baserede. Yoga handler om dit liv: dit velvære, din krop, dine relationer – og dine tanker og værdier. Med yoga i bagagen er en ændring mulig: Du kan få bedre greb om dig selv, dine vaner og din verden. Thorbjörg er sygeplejerske, ernæringsterapeut, foredragsholder, coach, yogalærer og forfatter. Hun har blandt andet skrevet bestsellerne 10 år yngre på 10 uger og Spis dig yngre. Derudover har hun netop åbnet en restaurant i Reykjavik med yogamad: Yogafood. Hendes passion for mad, sundhed og mennesker går i bogen her op i en højere enhed med begrebet om yogamad: mad med ren energi baseret på gode, bæredygtige råvarer, og som smager godt.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

"Tusind tak for en fantastisk yoga undervisning. Jeg tager derfra med en ro og tilfredshed som ikke kan beskrives. Det er uden tvivl den bedste gave jeg har givet mig ...

Morgenen er det optimale tidspunkt for yoga. Sæt et kvarter af og start dagen med 5 øvelser, der giver energi, balance og holder dig stress-fri hele dagen.

yogaliv min yoga. yoga er for mig en måde at leve på, spise på, sove på, trække vejret på - yoga er at mærke mig selv og opleve nuet mere bevidst både på og ...

MIN YOGA

[Læs mere ...](#)