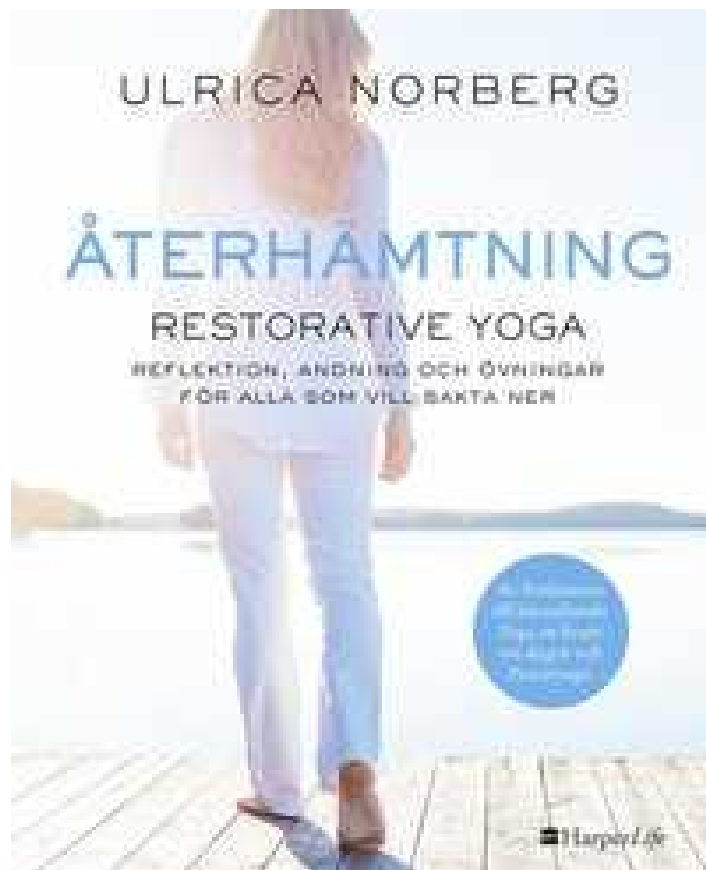


Tags: Återhämtning : restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner epub books download; Återhämtning : restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner ladda ner pdf e-bok; Återhämtning : restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner bok pdf svenska; Återhämtning : restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner e-bok apple; Återhämtning : restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner las online bok; Återhämtning : restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner MOBI download

Återhämtning : restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner PDF E-BOK

Ulrica Norberg



Författare: Ulrica Norberg
ISBN-10: 9789150932546
Språk: Svenska
Filstorlek: 1105 KB

BESKRIVNING

Reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner. Vi lever i en tid när vi har allt svårare att ta det lugnt och bara vara. Att hitta vägar till återhämtning är viktigare än någonsin. Inom yogafilosofin finns både förhållningssätt och redskap för den som söker avkoppling, och de senaste åren har den lugnare och djupare yogaformen restorative yoga vuxit sig allt starkare världen över. Den terapeutiska och meditativa metoden är ett utmärkt sätt att lära sig att klara vardagsstress och koppla av på djupet. Fokus ligger på återhämtning och övningarna består av stillhet och vila och passar alla, nybörjare så väl som mer erfarna yogautövare. Det enda som behövs är en mjuk kudde, yogablock och en matta. Boken är skriven av den svenska, internationellt kända yogainstruktören och författaren Ulrica Norberg. Med sin akademiska bakgrund har hon en unik blick för både den vetenskapliga och spirituella aspekten bakom yoga. Övningarna placeras i ett större perspektiv för att bättre förstå dess betydelse för vår individuella hälsa. Boken är genomgående illustrerad med vackra färgbilder, lika inspirerande som användbara. Sagt om författaren: "Fantastiska och på riktigt coola yogin och yogaläraren Ulrica Norberg." "Den som sett Ulrica föreläsa eller gått någon av hennes kurser känner igen mängden av vetenskapliga rön, snabba associationskedjor och spännande fakta som hon kan få in i ett och samma andetag." ***ULRICA NORBERG har mer än tjugo års erfarenhet som yogainstruktör och håller populära kurser i yoga och meditation, både i Sverige, Europa och USA. Hon är även författare till bästsäljande Poweryoga och Yoga en kvart om dagen bland andra böcker. Efter att ha rest och bott utomlands i många år är hon numera bosatt i Stockholm.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Återhämtning - Solna bibliotek

Undertitel: restorative yoga : reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner

Återhämtning - Sundbyberg Bibliotek

Utförlig information. Utförlig titel: Återhämtning, restorative yoga : reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner, Ulrica Norberg

www.helhetsyoga.se, Stockholm - findglocal.com

Ulrica är aktuell nu med boken Återhämtning: restorative yoga ... andning och övningar för alla som vill sakta ner (HarperCollins Nordic, 2018) som äntligen ...

Återhämtning : restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner

LÄS MER