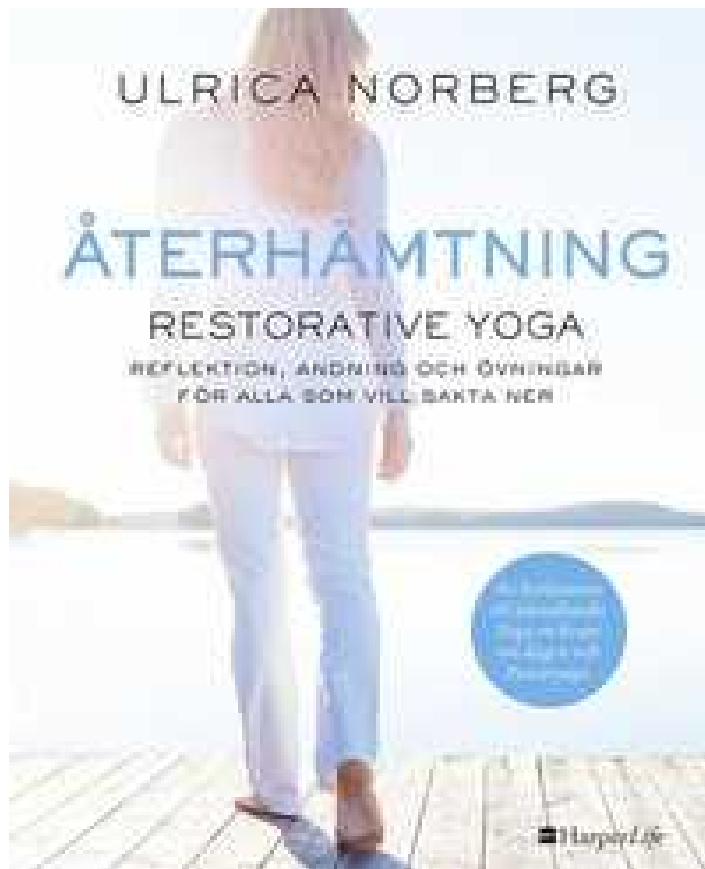


## Återhämtning PDF E-BOK

**Ulrica Norberg**



Författare: Ulrica Norberg

ISBN-10: 9789150724431

Språk: Svenska

Filstorlek: 2168 KB

## BESKRIVNING

Att stanna upp och reflektera, pausa och vila behöver inte ses som en svaghet. Att hitta vägar till återhämtning är idag viktigare än någonsin. Inom yogafilosofin finns både förhållningssätt och redskap för den som söker avkoppling, och de senaste åren har den lugnare 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, övningarna består av stillhet och vila och passar alla, nybörjare såväl som mer erfarna yogautövare. Det enda som behövs är ett bolster, yogablock och en matta.\*\*\*Ulrica Norberg har lång erfarenhet som yogalärare och håller populära kurser i yoga och meditation, både i Sverige, Europa och USA. Hon är även författare till flera bästsäljande böcker som Yoga en kvart om dagen och Poweryoga. Med sin akademiska bakgrund har hon en unik blick för både de vetenskapliga och spirituella aspekterna bakom yoga.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Köp tillskott för återhämtning efter träning - [proteinbolaget.se](https://proteinbolaget.se)**

Vad är återhämtning för dig? Vad innebär egentligen Återhämtning? "De flesta människor som drabbas av svåra psykiska problem återhämtar sig, helt eller ...

### **Återhämtning | Prevent - Arbetsmiljö i samverkan**

Vi pratar ofta om hur vi ska träna för bästa resultat, vi glömmer lätt att träningen också är nedbrytande, det är vila och återhämtning som bygger upp ...

### **Snabbtest: Behov av återhämtning efter arbetet**

Du som bor i Helsingborgs stad och vårdar en närstående eller tar hand om ett barn med funktionsnedsättning kan få olika former av avlastning som ger dig...

***LÄS MER***