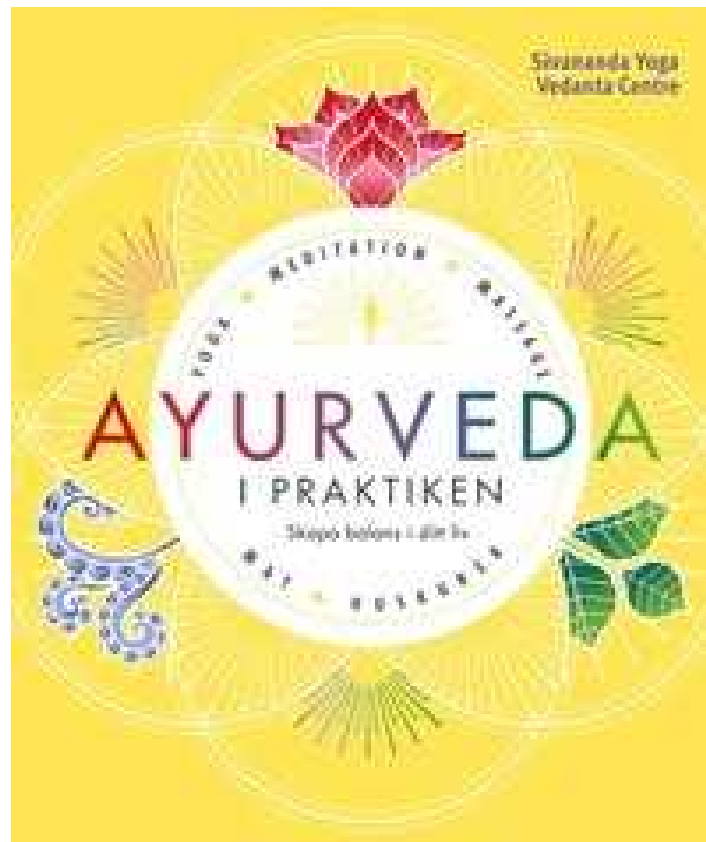


Tags: Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv las online bok; Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv e-bok apple; Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv MOBI download; Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv ladda ner pdf e-bok; Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv epub books download; Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv bok pdf svenska

Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv PDF E-BOK

Georgia Coleridge



Författare: Georgia Coleridge

ISBN-10: 9789177793700

Språk: Svenska

Filstorlek: 3980 KB

BESKRIVNING

Ayurveda i praktiken ger en mycket grundlig introduktion till vad ayurveda och ayurvedisk livsstil är, och guidar dig till ett liv i balans. Ayurveda betyder livskunskap och har praktiserats i tusentals år i Indien. Tanken är att man ska hitta sin individuella väg till välbefinnande, och förstå vad det är som skapar balans i just ens eget liv. Alla är olika och behöver olika saker för att må bra. Inom ayurveda tar man först reda på vilken typ av kropp och sinne man har, för att sedan kunna ta reda på vilken typ av mat och träning som passar ens kropp, och vilken typ av meditation som passar ens sinne. I boken finns ett frågeformulär som visar vilken typ man är. Utifrån det kan man sedan läsa om hur man bäst tar hand om sin kropp och själ. Boken innehåller också exempel på yogaövningar, meditationstekniker och recept. Ayurveda i praktiken erbjuder redskapen för att ta denna uråldriga visdom in i våra moderna liv. Vinsterna blir mer energi, bättre sömn och mindre stress.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv - Toby Mann - Bok ...

Slutbantar : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut ... Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv 229 kr 229 kr Inbunden Lägga i varukorg

Ayurveda. Paneter

Att lära dig teori och framför allt praktik om hur du kan skapa ett liv i mer balans ... i ditt yrkesliv för att ... praktik vid International Academy of Ayurveda ...

Hälsosamma böcker - Välkommen till Bonniers bokklubb

Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv : yoga, meditation, massage, mat, huskurer Friskvård: 2018 : Jag var Ingmar Bergmans hushållerska Haglöf, Anita ...

Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv

LÄS MER