

Tags: Yogini - en livsstil las online bok; Yogini - en livsstil ladda ner pdf e-bok; Yogini - en livsstil e-bok apple; Yogini - en livsstil bok pdf svenska; Yogini - en livsstil epub books download; Yogini - en livsstil MOBI download

Yogini - en livsstil PDF E-BOK

Christina Grossi



Författare: Christina Grossi

ISBN-10: 9789198344608

Språk: Svenska

Filstorlek: 1698 KB

BESKRIVNING

Min väg med yogan startade 2003 och under årens lopp har jag provat på de flesta yogaformer, allt från Ashtanga, Hata och Iyengar till Kundalini, som jag verkligen fastnade för under en längre period. Sedan kom den vackra formen Yinyoga in i mitt liv. Även om många säger att det inte är en egen yogaform utan mer ett komplement till andra yogaformer. Yinyogan är i vilket fall: feminin, mjuk, passiv, närvarande, insiktsfull, smärtsam, känslomässig, ut och invändare av själen. Att leva ett yogiskt liv för mig handlar om att ta hand om mig, mina nära och Moder Jord på alla tänkbara sätt; kärlek- och respektfullt och en tanke bakom allt jag säger och gör. Jag har samlat pass från hela världen när jag har rest så du kommer få härliga bilder från Bali, ljuvliga pass ifrån Italien, mitt andra hem, Yinyoga från Indien och ett vackert Chakrapass mitt i den svenska grönskan. Jag har satt ihop 12 pass med Yin- och MediYoga. Boken innehåller även kapitel om meridianer, chakran, Chi, Ayurveda, detox, kost och sjukdomar. Du får veta hur jag gör yoga och meditation varje morgon samt vilka vitaminer och mineraler jag använder. Det finns även tips på hur du själv kan prova nya rutiner för ett friskare jag. I boken hittar du också mina favoritrecept.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Yogisk livsstil - vad är det? - goldenlinkyoga.com

Yoga Chandra planerar att lansera en Yogini Box. En prenumerationstjänst där Du som är intresserad av Yoga och en hälsosam livsstil får en unik box levererad var ...

LIVSSTIL-arkiv - Moderna Livet

Yogini - en livsstil.pdf --- Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson --- 9789198344608 Maria Monfors - Yoginis.se

Yogaboken Yogini - Yoga Är En Livsstil

Yogini - en livsstil Christina Grossi Min väg med yogan startade 2003 och under årens lopp har jag provat på de flesta yogaformer, allt från Ashtanga ...

LÄS MER