

Tags: Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda las online bok; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda epub books download; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda e-bok apple; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda ladda ner pdf e-bok; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda bok pdf svenska; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda MOBI download

Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda PDF E-BOK

Per Söder



Författare: Per Söder
ISBN-10: 9789174610789
Språk: Svenska
Filstorlek: 4885 KB

BESKRIVNING

"Sitt inte bara och lid, gör någonting. Dina huvudsmärtor är möjliga att bota. Du har inte onda demoner i huvudet, och du är inte straffad av Gud. Du har ett fysiskt problem som du kan lösa", säger läkaren och yogaläraren Dr Dharma. Migrän eller annan svår huvudvärk lider ungefär 1,6 miljoner svenskar av. Det har beräknats att detta kostar samhället 14 miljarder kronor varje år. Migrän och spänningshuvudvärk är gåtfulla sjukdomar och smärttillstånd som ingen läkare riktigt kan förklara. Idag vet man fortfarande inte exakt vad som händer i huvudet när värken sätter in. Per Söder bestämde sig för 10 år sedan att göra någonting åt sin svåra migrän, efter fyra decennier som präglats av återkommande anfall. Eftersom mediciner inte hjälpte vände han sig till en yogalärare och sattes på ett yogaprogram för att hantera huvudvärken. Efter ett knappt år av daglig yoga hade Per tagit kommandot över huvudvärken och sitt liv. Idag gör han 20 minuter yoga per dag och lever fri från migränsmärtor. PER SÖDER är VD för en konferensanläggning och före detta gymnasielärare. Han har varit verksam som yogainstruktör sedan 2004 och är idag specialiserad på medicinsk yoga för personer som lider av migrän och annan svår huvudvärk. Han föreläser om yoga, migrän och ayurveda och utbildar yogalärare i tekniker mot migrän. Migränyoga är Söders debut som författare och en sedan länge efterfrågad bok - intresset för Söders föreläsningar och kurser växer stadigt och förfrågningar kommer från alla delar av Sverige. Läs mer om migränyoga på hemsidan: www.smartyoga.se. Deltagarröster om migränyoga: "Måste bara få säga att jag inte haft någon migrän eller spänningshuvudvärk under de senaste två veckorna och det är verkligen helt otroligt. Så lätt allting blir!" "Tack för en bra och oerhört givande kurs! Jag kommer fortsätta med yoga livet ut tror (och hoppas) jag!" "Känns mycket bättre i huvudet. Tror att jag bara har haft migrän två gånger i år."

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Fri från migrän & spänningshuvudvärk med yoga och ayurveda

LIBRIS titelinformation: Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda / Per Söder.

Migränyoga: bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda (Inbunden ...

Gör en bra affär på Migränyoga: bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda (Inbunden, 2012) Lägst pris just nu 75 kr bland 8 st butiker. Varje månad hjälper ...

PDF Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda PDF bok ladda ...

Att vårda och orka i det svåraste : perspektiv på komplex stresshantering i vårdarbete hämta PDF Marieanne Ekedahl

MIGRÄNYOGA : BLI FRI FRÅN HUVUDVÄRK MED YOGA & AYURVEDA

LÄS MER