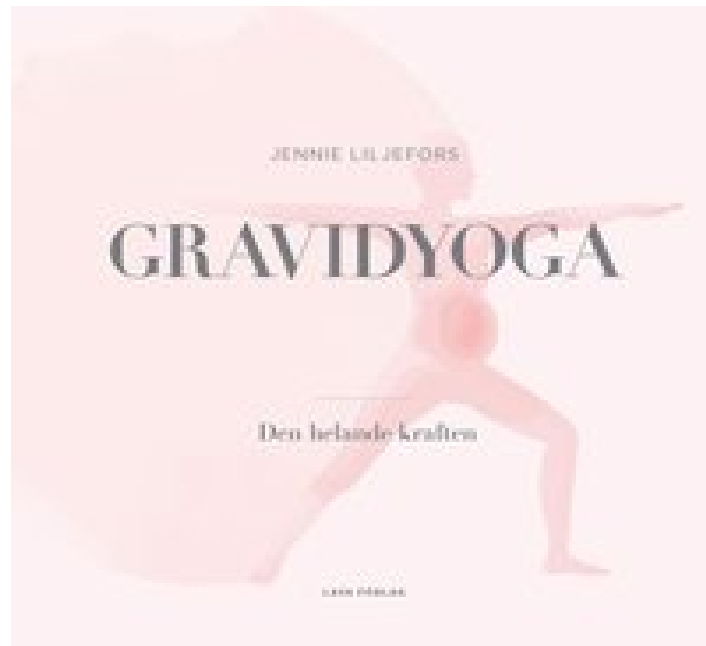


Keywords: Gravidyoga : den helande kraften PDF pdf bok på svenska, ladda ner Gravidyoga : den helande kraften ePUB, Gravidyoga : den helande kraften las online, Gravidyoga : den helande kraften download

Gravidyoga : den helande kraften PDF

Jennie Liljefors



Det här är bara ett utdrag ur Gravidyoga : den helande kraften bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jennie Liljefors

ISBN-10: 9789188529992

Språk: Svenska

Filesize: 2285 KB

BESKRIVNING

Gravidyoga är en gåva till mamma och bebisl Gravidyoga går yogaläraren Jennie Liljefors igenom vad som händer i kroppen under en graviditet, hur man utför gravidyoga, och hur yoga och andning kan fungera som en utmärkt förlossningsförberedelse och ett redskap under själva förlossningen. Den hjälper den också den nyblivna mamman att läka och återhämta sig. Under en graviditet vänder vi fokus inåt, både medvetet och omedvetet. Många känslor ska rymmas i kroppen: man kan bli euforiskt lycklig, panikslagen, rädd, nervös eller helt enkelt känna att det är den naturligaste saken i världen att vara gravid. Yoga är en väg till healing då den löser upp blockeringar och skapar mod att möta minnen och nedtryckta känslor. Yoga, meditation och medveten närvaro (mindfulness) är överhuvudtaget fantastiska verktyg under en graviditet, både för kroppen och psyket. Blodcirkulationen, balansen och energiflödet förbättras och man känner sig lättare, piggare och rörligare. Graviditetsåkommor som illamående, kramper, svullnad, halsbränna, förstoppning, trötthet och huvudvärk minskar. Mentalt känner man sig både starkare och lättare till sinnes. Yoga efter förlossning, postnatal yoga, läker och stärker kroppen på ett skonsamt sätt, såväl muskulaturen i mage och bäckenbotten, leder och ligament som uttänjd hud, svettningar och underlivsproblem. Andningsövningarna ger ro, energi och balans. Rikt illustrerade program med sammanlagt ett sextiototal positioner samt andnings- och avslappningsövningar. Jennie Liljefors är certifierad yogalärare och lär ut gravidyoga, meditation, Anusarayoga, Yinyoga och Restorative yoga i den egna studion Altromondo Yoga i Stockholm. Hon arbetar dessutom med personlig träning i yoga med terapeutisk inriktning. År 2016 kom hennes första bok Healing Yogaden läkande kraften.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

2018, Inbunden. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Gravidyoga - den helade kraften hos oss!

Egen tids gravidyoga ger dig styrka, ... Under passen fokuserar vi mycket på övningar som ger dig närvaro och ny kraft såsom ... Välj den dag och tid som ...

Läkande krafter ... Den är välsignad av Andeväsen och är inte bara närande och gott men också ingår som en viktig del i den helande processen som du ...

GRAVIDYOGA : DEN HELANDE KRAFTEN

[Fortsätt läsa...](#)