

Yogini - en livsstil PDF

Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson



Det här är bara ett utdrag ur Yogini - en livsstil bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson

ISBN-10: 9789198344608

Språk: Svenska

Filesize: 3536 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?

Detta skapar värme och kraft i kroppen under Yangdelen som sedan ger ökat energiflöde och en ... livsstil, stress eller ... Yogini drop-in klasser. Yogini är en ...

Utmana sina tankar om sig själv som en egen liten del till att förstå sin helhet i ... Yogini - en livsstil.
Foto: Wenche Kallin Martha Rubino La Selva. ...

För om man tittar på det så får jag vara en Yogini och vara tillsammans och ... Ett jobb som inte är ett jobb - ett jobb som är en livsstil, ett intresse, en ...

YOGINI - EN LIVSSTIL

[Fortsätt läsa...](#)