

Livskraft i vardagen : med inspiration av Ayurveda PDF

Stefan Lagrosen, Yvonne Lagrosen



Det här är bara ett utdrag ur Livskraft i vardagen : med inspiration av Ayurveda bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Stefan Lagrosen, Yvonne Lagrosen

ISBN-10: 9789187371660

Språk: Svenska

Filesize: 4236 KB

BESKRIVNING

Hitta ett liv i balans! Alla har vi erfarenhet av stress, oro och otillräcklighet som fått oss att tappa motivation och livslust. I den här boken får du hjälp och inspiration att hitta din egen väg till ett liv i harmoni och balans med hjälp av en livskunskap som har sitt ursprung i den mycket gamla indiska filosofin ayurveda. I denna urgamla lära finns mycket som kan tilltala oss stressade nutidsmänniskor och vi kan genom ayurvedan lära oss att hantera vardagen bättre och leva i samklang med den unika person vi är. I boken ingår ett personlighetstest som ger dig en unik möjlighet att hitta din personlighet. Du får också kunskap om hur du kan leva för att må bra, hur du ska äta och motionera, och vilka som är dina svaga punkter när det gäller ohälsa och sjukdom och om dina styrkor och möjligheter. Efter varje kapitel finner du coachtips som du kan börja arbeta med direkt så boken kan vägleda dig att praktiskt komma igång med din nya livsstil. OM FÖRFATTAREN: Eva Forsberg Schinkler är en av Sveriges ledande personer inom ayurveda. Med sin gedigna bakgrund inom beteendemedicin, hälsopsykologi, folkhälsovetenskap och som sjuksköterska, har Eva förmågan att förklara det mycket komplexa på ett enkelt sätt. Här beskriver hon hur vi moderna människor kan inspireras av den gamla läkekonsttraditionen ayurveda, som hjälp till att finna en hållbar livsstil. Eva arbetar med utbildning för ledare och chefer, föreläser och har arbetat med många olika organisationer och företag. Hon är också hälsoexpert i olika forum och tidningar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Sidor. Startside; Om mig; Tänk Dig Smal; Mindful Eating för Gottegrisar; Mina e-böcker

Författaren, ledarskapskonsult och coach, menar att vi kan ta hjälp av den ayurvediska läkekonsten för att bättre hantera vardagen. Genom att veta vilka vi är ...

LIVSKRAFT I VARDAGEN : MED INSPIRATION AV AYURVEDA

[Fortsätt läsa...](#)