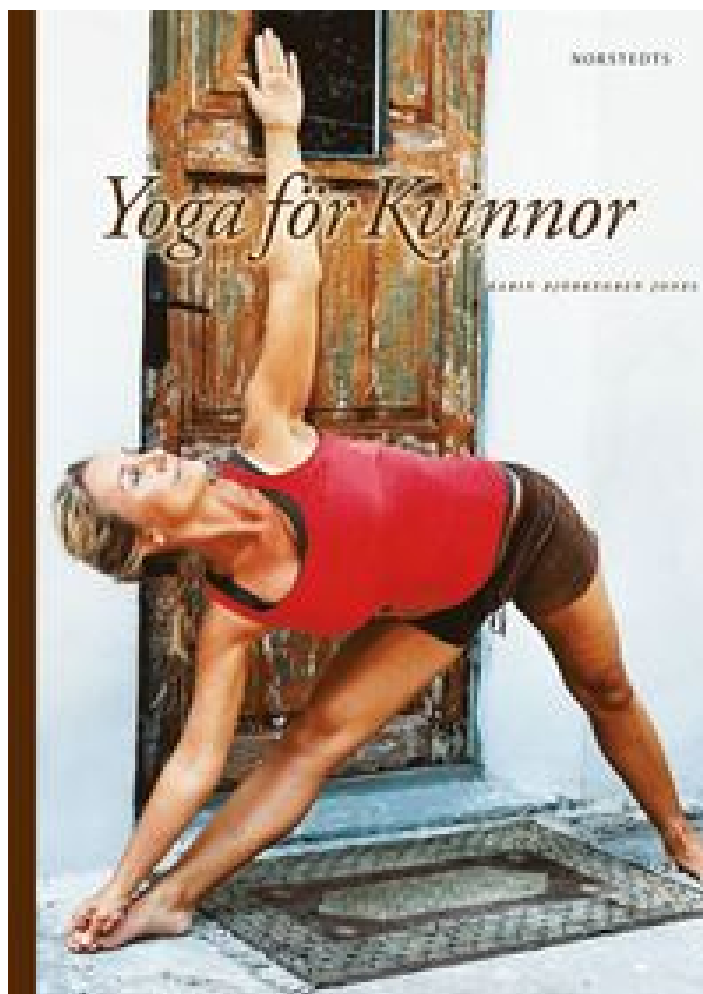


## Yoga för kvinnor PDF

Karin Björkegren Jones



*Det här är bara ett utdrag ur Yoga för kvinnor bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Karin Björkegren Jones

ISBN-10: 9789113076454

Språk: Svenska

Filesize: 4048 KB

## BESKRIVNING

Under lång tid har vi ägnat oss åt att träna för att få vackra och välformade kroppar, men jakten på den perfekta kroppen har snarare ökat avståndet mellan kropp och själ. Därför har yogan fått ett sådant genomslag i västvärlden de senaste åren. Yogan är ett kraftfullt verktyg som kan påverka kvinnors välbefinnande i olika stadier av livet: lindra humörsvängningar i tonåren och vid PMS, minska problem under graviditeten och efter förlossningen samt under klimakteriet. Yoga för kvinnor, som nu kommer i ett behändigt nytt format, inleds med en kort introduktion som bland annat presenterar de åtta stegen som är yogans grundpelare. Sedan följer några andningsövningar som man använder sig av när man praktiserar yoga, och som hjälper till att öka utövarens lugn och koncentration. Huvuddelen i boken innehåller ett femtiotal övningar som framför allt bygger på hathayogan, men som också är influerade av ashtangiyogan. Rörelserna och ställningarna ger styrka, smidighet och avslappning. De är indelade efter de olika behov kvinnan har under sitt liv, med tyngdpunkten på kvinnan mitt i livet. Självklart går de att kombinera ihop till ett personligt program. Merparten kräver inga förkunskaper, men efter några gånger når utövaren djupare in i varje rörelse. Alla ställningar i boken visas av lärare som dagligen undervisar i yoga.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

... förknippade yoga med hjärt/kärl-hälsa och betonade yoga som ett rent fysiskt system för träning för god hälsa - yoga menades ... är kvinnor, 28 procent ...

Målet för varje kvinna som tränar tantra är att bli harmonisk, sensuell, full av mystik och raffinemang, optimistisk, emotionellt stabil, full av ...

Strålande Kvinna - Yoga för Kvinnor, Stockholm. 2.5K likes. Medical Health

## YOGA FÖR KVINNOR

[Fortsätt läsa...](#)