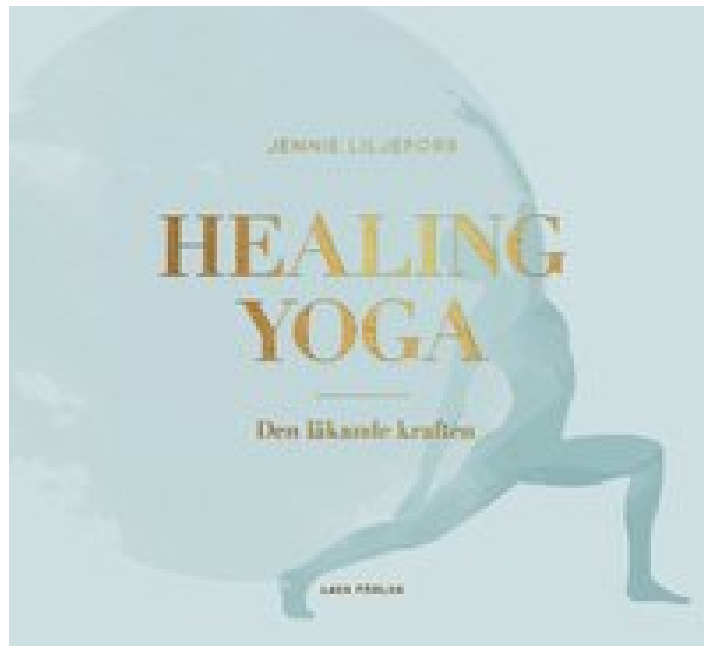


Keywords: Healing Yoga : den läkande kraften PDF pdfbok på svenska, ladda ner Healing Yoga : den läkande kraften ePUB, Healing Yoga : den läkande kraften las online, Healing Yoga : den läkande kraften download

---

## Healing Yoga : den läkande kraften PDF

Leslie Kaminoff, Amy Matthews



*Det här är bara ett utdrag ur Healing Yoga : den läkande kraften bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Leslie Kaminoff, Amy Matthews

ISBN-10: 9789188529275

Språk: Svenska

Filesize: 4049 KB

## BESKRIVNING

Yoga är en läkande kraft och kan verka som kroppslig terapi när orden inte räcker till. Yoga är en transformerande och spirituellt träningsform som berör kropp, sinne, själ. Med yoga kan du läka de olika lagren i kroppen. Från det yttre lagret, som spända muskler, stela leder, problemområden som axlar, skuldror, nacke, ond rygg och tigha höfter, trötta ben och ömma fötter. Till en energinivå då yogarörelserna ökar cirkulationen och flödena i vår organism vilket hjälper att höja vitaliteten i de inre organen. På en själslig nivå, en viktigt och inte alltid uppmärksammas aspekt på yogans kraft är den inre läkningen. Du kanske har blivit traumatiserad genom ett psykiskt eller fysiskt trauma eller ha fått stå ut med något där du helt enkelt inte har haft något val. Du kanske lider av posttraumatiskt stress syndrom (PTSD). Yoga kan då hjälpa dig att bearbeta och läka. I sin bok *Healing Yoga* ger Jennie Liljefors oss verktyg, program och övningar för att integrera yogans läkande kraft i våra liv. Förutom de hälsobringande effekter som yoga ger som en djupare andning och en smidig och vältränad kropp fungerar yogan: - avslappnande på psyket. - som medicin för värkande muskler och stela leder. - balanserande av energiflödena och organen. - stärkande på immunförsvaret. Yoga är även meditation i rörelse, en oändlig lektion i livskunskap där de enda som sätter nivån är vi själva. Den här boken är full av inspirerande texter, pedagogiska övningar och vackra bilder som vill förmedla känslan att det är lätt och lustfyllt att yoga. Alla kan yoga, kan man andas kan man yoga. Jennie Liljefors driver sedan 2014 yogastudion Altromondo Yoga i Stockholm och är certifierad yogalärare. Hon lär ut anusarayoga, yinyoga, restorativeyoga samt meditation. En annan specialitet är infertilitetsyoga, gravidyoga och postnatal yoga. Hon arbetar även med förlossningsförberedande andning och som doula.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 224 kr. Inbunden, 2017. Finns i lager. Köp Healing Yoga : den läkande kraften av Jennie Liljefors på Bokus.com. Boken har 2 st läsarrecensioner.

Viryayoga - Själenskraft. Oavsett hur vältränad, smidig eller överviktig du är så är yoga för dig upplagd så att den motsvarar dina behov. Jag undervisar my

Läkande krafter ... Många förstår att en väg till healing och andlig växande går igenom ... Den är mest känd som Davidstjärnan från Kabbalah och ...

## **HEALING YOGA : DEN LÄKANDE KRAFTEN**

[Fortsätt läsa...](#)