

Tags: Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda las online bok; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda bok pdf svenska; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda e-bok apple; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda epub books download; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda MOBI download; Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda ladda ner pdf e-bok

Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda PDF E-BOK

Per Söder



Författare: Per Söder
ISBN-10: 9789174617306
Språk: Svenska
Filstorlek: 4980 KB

BESKRIVNING

Om du är en av miljontals svenskar som lider av svår huvudvärk är det här en bok för dig. Med enkla och korta yogapass som du smidigt och lätt för in i din vardagsrutin kan du besegra smärtan och bli fri från återkommande besvär. Det som skiljer övningarna i Migränyoga från vanlig yoga är att teknikerna i boken är specifikt utformade för att lindra och förhindra spänningshuvudvärk och migrän. Du får också lära dig mer om den indiska läkekonsten ayurveda, som hjälper dig att förstå orsakerna bakom just din typ av huvudvärk för att på så sätt bota den så effektivt som möjligt. Migränyoga hjälper den som är drabbad att själv ta itu med och lösa sina värkproblem, men kan med fördel även läsas av anhöriga och vårdpersonal som kommer i kontakt med människor med migrän och svår huvudvärk. Låt inte din tillvaro styras och begränsas av smärtalev livet fullt ut med hjälp av Migränyoga! Migränyoga gavs för första gången ut för fem år sedan och har sedan dess blivit mycket uppskattad. Nu utkommer den i uppdaterad nyutgåva. "enkla övningar som lindrar och förhindrar migrän och spänningshuvudvärk" Vestmanlands Läns Tidning PER SÖDER driver Yogamottagningen. Han har också varit VD för en konferensanläggning och jobbat som gymnasielärare. Söder har varit verksam som yogainstruktör sedan 2004 och arbetar främst med medicinsk yoga för personer som lider av svår huvudvärk. Han har förutom Migränyoga även utkommit med boken Stressyoga (Lind & Co, 2014). "Nytt i boken är de senaste forskningsrönen och teorier om olika orsaker till migrän som ger nya perspektiv på besvären. Nytt kapitel med flera övningar och pass har lagts till, och nya faktarutor och illustrationer samt berättelser från yogadeltagare som blivit fria från smärta. Teknikerna har hjälpt författaren att bli fri från den migrän som var hans ständiga följeslagare i 40 år. Agneta Wirberg, BTJ

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga & ayurveda - Per Söder ...

Bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda ... Du får också lära dig mer om den indiska läkekonsten ayurveda, ... lev livet fullt ut med hjälp av Migränyoga!

Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda - Per Söder ...

Enkla och korta yogapass avsedda att besegra smärta orsakad av migrän. Övningarna i boken är specifikt utformade för att lindra och förhindra ...

Migränyoga : bli fri från... | Per Söder | 75 SEK

"Sitt inte bara och lid, gör någonting. Dina huvudsmärtor är möjliga att bota. Du har inte onda demoner i huvudet, och du är inte straffad av Gud. Du har ett ...

MIGRÄNYOGA : BLI FRI FRÅN HUVUDVÄRK MED YOGA OCH AYURVEDA

LÄS MER