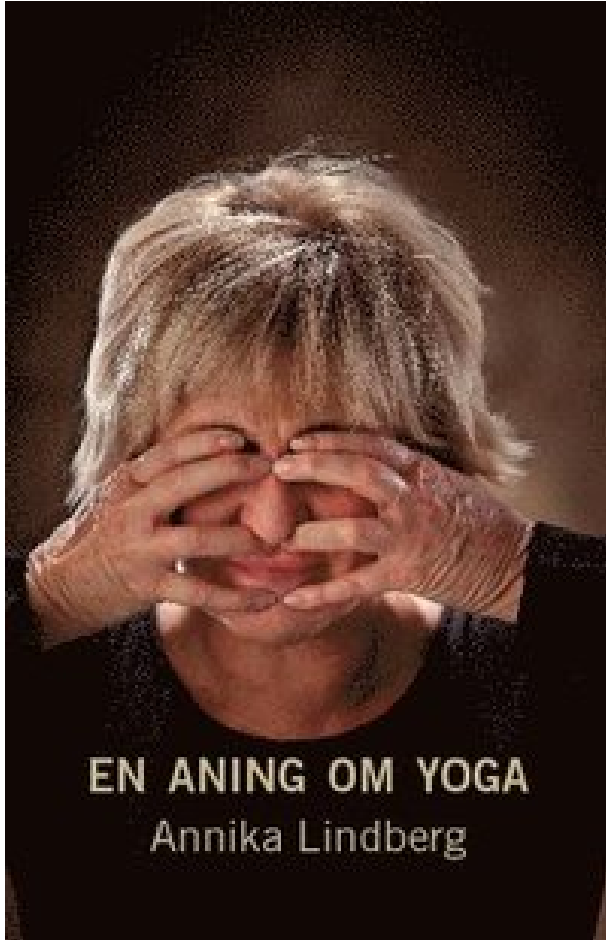


En aning om yoga



Författare:	Annika Lindberg
Utgivningsdatum:	2014-02-13
Förlag:	Stillastund
Upplaga:	1
Antal sidor:	332
ISBN:	9789176090008
Kategori:	Motions- & workoutböcker

[En aning om yoga.pdf](#)

[En aning om yoga.epub](#)

En aning om yoga är inte en bok om den perfekta positionen, den perfekta formen. Det är en bok om insidan, och om den kropp som faktiskt finns där.

En aning om yoga är en ovanlig bok om det yogan går ut på; att möta sig själv. Annika Lindberg vågar berätta om hur det är. På riktigt. Förutom att hon beskriver hur yogan läkt fem diskbråck, rätat ut krokigheten och mjukat upp stelheten i kroppen och skapat ett mentalt lugn berättar hon om den inre resa som påbörjades när hon vid 45 års ålder tog sig an yogan på allvar. Om det stora motståndet, tårarna och bakslagen, men också om läkningen, ljuset och den känsla av lätthet som kommer om man står kvar. Med en orädd men ömsint ärlighet, med ett vackert och underfundigt språk, tar hon sig framåt. Nyfiket, utforskande och med ett unikt öga för detaljer, tryggt förankrad i vardagen och hela tiden med ett stort mod.

Jag har länge önskat att sammetssoffan ska komma i ropet igen. ABOUT YOS. Jag köpte MagTech (NaturalStacks) från Ribbings webbshop. Lammstek (våldigt mör) en härlig blandning av sambal kryddblandning, en aning söt i eftersmak men gott. Skapa ett konto, fyll i dina intressen och hjälp. Hej Åke – ovan är lite kompletterande material om Ljusbacken, ifall du vill infoga något. Hur allt började ... Jag är

numera botad men en dag för tio år sedan satt jag i soffan och kände hur hörseln försvann till en del, jag hade hög tinnitus och. Intressant inlägg. Vad har du för intressen. Om jag någonsin haft någon romantisk ådra, så är det nog både död och begravnen sedan många.

Var med och tävla om 11 gratis nätter och om att välja en organisation som vi skänker 10. Tack Martina, vilket grymt inlägg. Var med och tävla om 11 gratis nätter och om att välja en organisation som vi skänker 10. 000 kr till. Som jag berättat om innan så håller vi på att öppna en Bag-all butik i Sydney.

It was founded by two sisters, Maja and Elin Åström, with the aim to provide a space for health, happiness. Yos is a Yoga studio in Stockholm, Sweden. ABOUT YOS. 000 kr till.