

En enkel bok YOGA Nicotext Förlag



Ladda ner PDF

EBOK, PDF-format

Praktiska yogaövningar för alla

Yoga är något som allt fler ägnar sig åt. Den har blivit den moderna människans religion vilket inte är konstigt då yogans ursprungligen var en religiös handling. Många av oss är stressade idag och känner kanske inte att de har tid att meditera, därför vill vi ge läsaren av denna bok enkla tips och råd till hur de kan stressa av i vardagen.

Boken illustrerar yogans grunder på ett lättillgängligt vis med övningar, illustrationer av de grundläggande ställningarna, citat och allmänna tips. Boken behöver inte läsas kronologiskt utan går att slå upp var som helst för en stund av avkoppling och reflektion. Allting är paketerat i en snygg pärm och med vackra avslappnade mönster.

Tillhör samma serie som *En enkel bok Mindfulness*.

ISBN: 9789187397288

Recensioner:

"En enkel guide och bra nybörjarbok till yoga."

Expressen Söndag, nr 49, 5 december 2016

"Tips! *En enkel bok yoga* är en söt liten bok som hjälper dig att komma igång med yoga med hjälp

av enkla illustrationer och övningar"

SOLO, nr 7, juli 2016

"Många av oss är stressade idag och känner att vi inte har tid att ägna åt oss yoga och att meditera, men här finns enkla tips och råd hur vi kan stressa av i vardagen. Boken illustrerar yogans grunder på ett lättillgängligt vis."

Bokspegeln, nr 7, 2016

"Boken ger en saklig och enkel ingång för dig som är nybörjare. Den är väl designad och illustrerar yogans grunder på ett lättillgängligt vis med övningar, bilder av de grundläggande positionerna, citat och allmänna tips. Den behöver inte läsas kronologiskt utan man kan slå upp den var som helst för en stund av avkoppling och reflektion, eller helt enkelt använda den som uppslagsbok för att hitta just den positionen du är ute efter."

Yogaworld.se, 25 april 2016

"Att andas bort ångest funk, så länge en vet hur en gör. Dessutom är den så himla fin!? Och har massa vettiga citat i sig."

Alva Frostander, alvafrostander.se, 27 april 2016

"En enkel bok om Yoga kom på posten. Perfekt ge-bort-bok med texter och lätta bilder, varför krångla till det?"

Susanne Nordström, pernillawahlgren.se/inredning-och-design/, 24 april 2016

"Det är en otroligt pedagogisk och enkel bok, som genom bilder och text beskriver och visar övningar. Något jag verkligen rekommenderar att använda, om du inte vill böja på gå yogaklasser."

Emelina Seppänen, emelina.vimedbarn.se, 12 maj 2016

"Det som gör denna bok speciell tycker jag är just att man har lagt in dessa sidor med ordspråken bland alla övningar, det gör att man hamnar i rätt balans och får rätt känsla inför ett yogapass."

Cassandra Marouki, www.devote.se/Issues/, 28 april 2016

"Fantastiskt fin och bra bok va. Inte dyr heller."

Olivia Hageus, nouw.com/oliviahageus, 28 april 2016

"En välskriven och intressant bok som vänder sig till nybörjare och till dom mer erfarna."

Sara Pohjanen, sarapsvardag.vimedbarn.se, 13 maj 2016

"Enkel, inspirerande och härlig."

Diana DeMarkey, blogg.alltforforaldrar.se/lamadre, 3 maj 2016

Ladda ner gratis En enkel bok YOGA gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Nicotext Förlag

Antall sider:

ISBN: 9789187397745

Format: PDF

Filstorrelse: 10.98 Mb

Ladda ner på 15 sekunder