

Tags: En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar MOBI download; En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar e-bok apple; En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar epub books download; En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar las online bok; En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar ladda ner pdf e-bok; En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar bok pdf svenska

En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar PDF E-BOK

Martin Gansten



Författare: Martin Gansten
ISBN-10: 9789163793165
Språk: Svenska
Filstorlek: 1685 KB

BESKRIVNING

Att använda sig av Yoga och Mindfulness tillsammans med barn och ungdomar är enkelt och väldigt uppskattat. Många gånger möts jag av människor som tror att de måste skaffa sig yogamattor, fina kuddar och ha ett speciellt rum för att kunna yoga. Varför det? undrar jag då. Att Yoga och att vara här och nu kräver ingenting annat än din närvaro. Du kan yoga på golvet, i sängen, på en stol. Ja, faktiskt var som helst. När jag flyger brukar jag ställa mig i gången och bara röra på mig i takt med mitt andetag en stund. Det smittar ofta av sig på de andra passagerarna. Vi har allt för ofta en föreställning kring hur något SKA vara, en bild som sällan stämmer. Blunda och känn in hur du VILL att det ska vara istället. Be barnen och ungdomarna att göra det. Blunda och känna in sina känslor. Försök att släppa på alla dessa SKA, alla förväntningar kring dem. De lever ofta, redan från väldigt unga år, med stress och prestationsångest. Allt för sällan ges det tid och utrymme till stillhet och reflektion. Att bara vara här och nu en stund. Bara få andas djupa andetag, lyssna inåt och reflektera över nuet. Vem är jag? Vad vill jag? Hur mår jag? Isse Magnusson, författare till boken och även illustratör. Verksam som Yogalärare för alla åldrar, från ung till vuxen, så även gravida inom flera olika yogatraditioner och med fokus på människors välbefinnande. Hon undervisar yoga utan religiösa inslag, för att tillåta varje individ att hitta sitt eget inre. Att låta kropp och sinnen samspela för fysisk och mental harmoni. Målet och meningen med boken är att hjälpa barn och ungdomar att hitta en hälsosam kroppshållning, stärka sina muskler och hitta glädjen i att röra på sig. Men även att hitta in i lugn och avslappning för att släppa på stress och prestation.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Resor till Bara Vara - MeraNu - Mindfulness

Lär dig mer om hälsodrycker, hjärtats väg, kampen att må bra efter en ätstörning - och hälsohets. Här är tio boktips inför sommaren! ... Yoga för dig

Yoga i skolan | Isse Magnusson

En bok om Yoga och Mindfulness för barn ... En liten Guide in i BARNYOGANS VÄRLD, ... Ett verktyg för dig/er som vill komma igång och yoga med barnen/ungdomarna ...

PDF En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn ...

Pris: 179 kr. Spiral, 2015. Skickas inom 7-10 vardagar. Köp En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar av Isse Magnusson ...

En liten guide in i i barnyogans värld : yoga och mindfulness för barn och ungdomar

LÄS MER