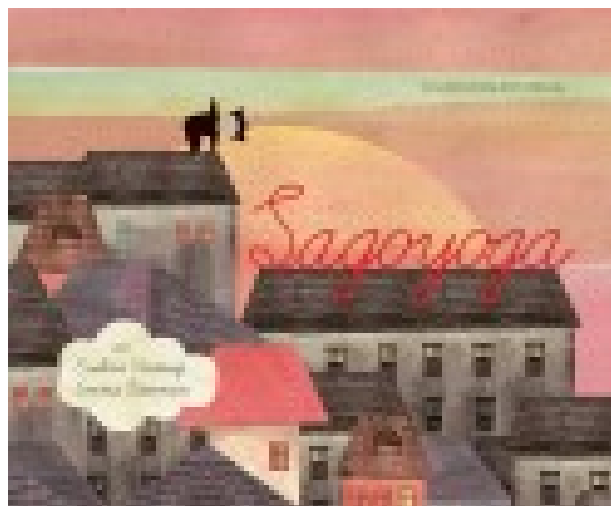


Sagoyoga



Sprak:	Svensk
Kategori:	E-bøker
Forlag:	Exakta Media
ISBN/EAN:	9789198225150
Utgivelsesår:	2016
Forfatter:	Emma Östermanog Evelina Hartwig
Antall sider:	32

[Sagoyoga.pdf](#)

[Sagoyoga.epub](#)

Hej och välkommen!

Det här är en bok om sagoyoga. En saga vet du förstås vad det är, men kanske inte yoga? Yoga är olika rörelser som du gör med kroppen samtidigt som du tar långa djupa andetag. Det som är så roligt med yogarörelser är att de ofta liknar saker, som till exempel ett träd, en uggle, en fågel, en orm, en båt eller kanske en skogsmus.

Rörelserna gör dig stark i kroppen, och andetagerna stark i knoppen – nästan som att du får superkrafter!

Vad är sagoyoga då?

Jo, det är ett sätt att lära sig yoga genom bilder och berättelser. Det var faktiskt just de rörelser som liknar olika fantasifulla saker som gav mig idén att göra yogastunden till en saga!

I vissa av bokens rörelser balanserar du på ett ben och då kan det hjälpa att titta på något som är stilla. Glöm inte att balansera på det andra benet också, så att kroppen och knoppen blir jämt tränade. Och du – många säger att rörelser där du böjer dig bakåt ger energi och rörelser där du böjer dig framåt ger lugn. Fiffigt va?!

Följ med mig!

På varje uppslag i boken hittar du mig och mina kompisar som gör olika yogarörelser. Antingen kan du bara härma vad vi gör eller läsa instruktionerna i molnen. Övningarna behöver inte vara perfekta på något sätt – yoga gör du efter din egen kraft och humör! Bland det bästa med yoga är just att det inte är någon tävling och att ingen kan vara bättre än någon annan.

Häng med oss in i sagoyogans värld!

Detaljert långtidsvarsel; Dato Tid Varsel Temp. Nedbør Vind; Onsdag 07.06.2017: kl 0–6: Kraftig regn. 17°
16,2 mm: Lett bris, 5 m/s fra øst-sørøst: kl 6–12