

## Yogapotatisarna, ett yogamemory PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

### Beskrivning

Författare: Isse Magnusson.

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 och illustratör till boken En liten guide in i Barnyogans värld och memory/spelet Yogapotatisarna. 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.



## **Annan Information**

. att leva i : genom året med The Message · Mästarlaget - Lejonens väg till SM-guld · Yogapotatisarna, ett yogamemory · Sockerbagaren som blev Hovkonditor.  
. Kriget Mot Danmark, 1675-1679 · Herman Hedning : samlade serier 2003-2004 · Syndafallet · Amiralens arvinge · Yogapotatisarna, ett yogamemory · Blicken,.  
Pris: 159 kr. övrigt, 2015. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Yogapotatisarna, ett yogamemory av Isse Magnusson (ISBN 9789163793172) hos Adlibris.se.  
Leverers i kartong. Ett roligt sätt att lära sig YOGA på, att utmana vänner, eller varför inte använda dem till ett gigantiskt MEMORY Kortlek, yogapotatisarna: 160:-.  
Yogapotatisarna är ett Kortspel/memory för barn i alla åldrar. Det levereras i en kartong och innehåller två (2) kortlekar. Den ena består av illustrationer av 53.  
Isse Magnusson (2017) : "En liten guide in i i barnyogans värld", "Yogapotatisarna, ett yogamemory", "I Itchiban är jag en prinsessa", "The Zirtez Ascension",.  
Tabergsgruvan, söder om Jönköping, är en nedlagd järngr . Spiral, 2017. 66 kr. Köp Finns i lager. Skickas inom 1—2 dagar. Yogapotatisarna, ett yogamemory.

