

Yoga Erotica



Forlag:	LUX Publica
Antall sider:	185
Sprak:	Svensk
ISBN/EAN:	9789197954006
Utgivelsesar:	2011
Kategori:	Familie og helseog Sex og samliv
Forfatter:	Karin Björkegren Jones

[Yoga Erotica.pdf](#)

[Yoga Erotica.epub](#)

BÄTTRE SEX MED YOGA OCH BÄTTRE YOGA MED SEX

De största insikterna om kärlekens andliga och kroppsliga dimensioner finns i Orientens filosofier, vilka under årtusenden har förstått att vår emotionella och sexuella samvaro är bland det viktigaste som finns.

I Yoga Erotica, Karin Björkegren Jones tredje och mest nytänkande yogabok, blandar hon egna erfarenheter och resonemang med fakta, intervjuer och träningskapitel, singel- och paryoga, tillits- och avslappningsövningar och sexiga ställningar inspirerade av Kama Sutra, för att hjälpa oss alla bli bättre på att älska och njuta i stunden.

Yoga Erotica hjälper dig och din partner att bygga upp en mer kärleksfull och sexuellt laddad relation. Boken beskriver också hur du på egen hand kan bygga upp din kroppskänedom och självkänsla med yogan.

Yoga Erotica är en vacker och inspirerande yogabok för både nybörjaren och den vana yogautövaren. Vi i väst har mycket att lära av Orientens filosofier. Resan börjar här.

OM KARIN BJÖRKEGREN JONES

Karin är 47 år, journalist, författare och av YogaAlliance diplomerad yogalärare.

Karin driver yogastudion YogaVita i Båstad och ger workshops i både Sverige och utomlands. Karin är en hängiven och entusiasmerande yogalärare, som drivs av att förmedla yogans budskap.

Hon har byggt upp en stor kundkrets under ett årtiondes aktivt arbete med yogan.

-- Yoga är min bästa pensionsförsäkring. Yogan har gjort mig gladare, starkare både fysiskt och psykiskt och jag står stadigare med fötterna på jorden sedan jag började yoga. Yogan gör att man gillar sig själv och så klart avspeglar det sig positivt på ens sexliv. Yogan gör inte bara din kropp smidigare, du lär dig att andas djupare och att vara här och nu. Tre bra saker som du sedan kan ta med dig in i sängkammaren, säger Karin.

Karin har tidigare skrivit yogaböckerna Yoga för kvinnor (Prisma) och Yoga för livet (Norstedts). Karin har också gett ut tre instruktionsfilmer om Ashtangayoga i olika svårighetsgrad, och i våras kom den omfattande filmserien Yoga Liv, elva yogainstruktionsfilmer producerade av Pan Vision.

- - -

-- Yoga Erotica innehåller fler än 50 övningar och ställningar och över 100 bilder, men också tydliga förklaringar och resonemang kring vad de är bra för och hur du ska utföra dem.

-- Ställningarna och övningarna kommer att sporra ditt sexliv även om du aldrig har provat yoga tidigare. Samtidigt handlar boken inte bara om sex, utan även om ditt allmänna kroppsliga välbefinnande.

-- Det är naket, sensuellt och stimulerande. Sex modeller mellan 26 och 46 år, varav två par, utför ställningarna och övningarna i boken.

-- Boken är en ovanlig trycksak med ett mjukt lintyg på hårdpärmen, endast kopparfolie på omslaget och ett midnattsblått och ett vinrött sidenbokmärke.

Historie og utbredelse. Hinduismen er den eldste og den tredje av verdensreligionene. Religionen har ingen stifter, og røttene dens strekker seg tilbake til det. Scandinavian Girls. Toggle navigation Menu