

Tia Jumbe

Yogadagboken

B
BLADH by BLADH

Den perfekta presenten för alla yogisar

- ~ Inspirerar dig att yoga regelbundet
- ~ Ger dig verktyg att komma igång med yoga hemma
- ~ Hjälper dig att planera och följa upp din yogaträning
- ~ Visar din personliga utveckling, både mentalt och fysiskt
- ~ Är den enda yogadagboken på svenska

Yoga är inte något vi bara ska läsa om, prata om eller tänka på – det är något vi ska utöva. På mattan och utanför. ”Do your practice and all is coming”, är ett välkänt citat av Patthabi Jois, grundaren av Ashtangayoga. Och här är *Yogadagboken* din allra bästa vän!

I *Yogadagboken* får du de verktyg och den inspiration du behöver för att komma igång med – och hålla igång – en regelbunden yogaträning både hemma och i studion eller på gymmet. Du kan tydligt följa din utveckling, både mentalt och fysiskt, när du skriver ner de kurser och fördjupningar du har gått, men också genom dina noteringar om dagens yogapass.

I *Min yoga i veckan* planerar du din yogaträning kommande vecka. Noterar när var och hur ska du träna, för vilka lärare och vilken slags yoga. När du planerar in din träning ökar också chansen att den faktiskt bli av!

När du är klar med ditt pass noterar du detaljer kring passet i *Min yoga i dag*: Hur länge tränade du och hur kändes det? Vilken rörelse kämpade du med, vilken kändes underbar just i dag? Hur kändes din andning?

Genom att känna in din kropp och ditt sinne och notera din dagsform efter passet förstärker och förlänger du själva syftet med yogan: närvaron, att vara här och nu, känna ditt hjärta. Dessutom blir anteckningarna över tid ett dokument över din utveckling.

Här får du också inspiration genom härliga citat av kända yogis, och vackra bilder. Du får veta mer om yogafilosofin och om yogans hälsoeffekter.

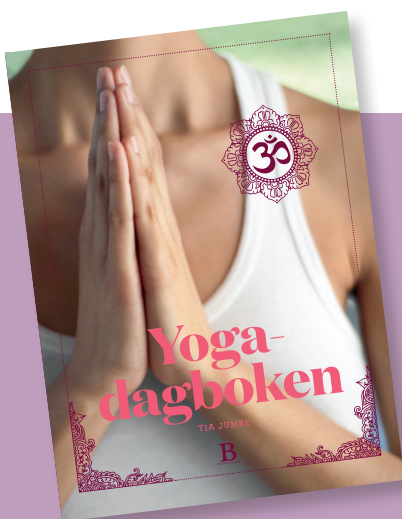
Yogadagboken vänder sig till alla de 300 000–400 000 svenskar som regelbundet tränar någon form av yoga.

Om författaren:

Tia Jumbe är journalist, författare och yogalärare, som de senaste åren framför allt har arbetat med att utveckla nya tidningskoncept, senast Coops medlemstidning Mer Smak. Författare till *Handbok för Makalösa mammor (& pappor)* och *Vad vill du egentligen?* tillsammans med Jaana Lindström. Tia har också medverkat i *Mindful eating – slut fred med kroppen och maten* som kom ut hösten 2014.



FOTO: JOHAN MARKLUND



Därför ger jag ut **Yogadagboken**:

”Jag är själv en person som gärna gör upp stora planer på hur/när/var jag verkligen ska ta tag i min yoga, men tyvärr blir utfallet av alla planerna inte så imponerande... Men med en vacker, bra strukturerad och inspirerande yogadagbok tror jag att jag har mycket större chanser att lyckas. Jättebra presentbok är den också!” Annika Bladh

Författare: Tia Jumbe
Titel: Yogadagboken
Omslag och design: Jessica Sunnebo / kate.nu
Utförande: Inbunden, 160 sidor.
Utkommer i december 2014.
ISBN 978-91-87371-49-3

B
BLADH by BLADH