

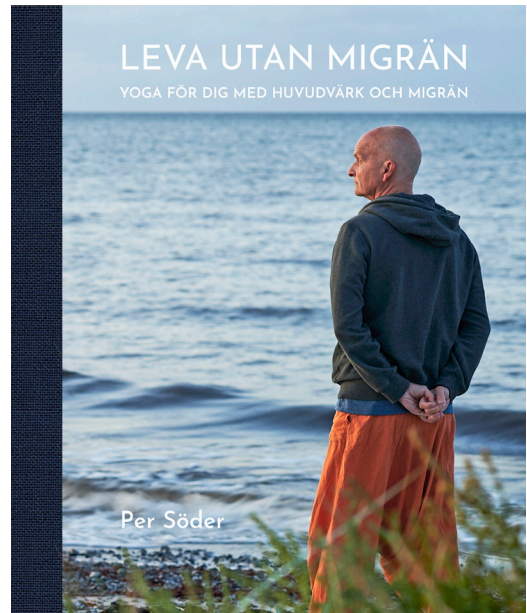
Per Söder

LEVA UTAN MIGRÄN – YOGA FÖR DIG MED HUVUDVÄRK OCH MIGRÄN

Leva utan migrän är en bok för alla som lider av huvudvärk eller migrän. På ett lättfattligt och pedagogiskt sätt beskriver boken hur man med specifika yogaövningar, medveten andning och ayurvedisk hälsovägledning kan nå fram till ett liv fritt från smärta och värk. Författaren, som lidit av migrän i över fyrtio år, har själv blivit fri från sjukdomen efter att ha praktiserat övningarna i boken. Boken utgör en fördjupning och utvidgning av författarens tidigare bok, *Migränyoga*, och tar ett helhetsgrepp om huvudvärkens orsaker och yttringar. I boken presenteras även de senaste rönen och teorierna inom huvudvärksforskningen.

FÖRFATTAREN

Sedan 2004 arbetar Per Söder som yogalärare med inriktning mot migrän och huvudvärk och har hjälpt många människor att hitta tillbaka till ett liv utan smärta och värk. Han har även skrivit flera böcker om yoga, föreläser om terapeutisk yoga och utbildar migränyogalärare. Hans bok *Migränyoga* har sålts i över 20 000 exemplar.



Leva utan migrän – yoga för dig med huvudvärk och migrän

Per Söder

272 s. Inb.

Cirka pris: 319,-

ISBN 978-91-85311-80-4

