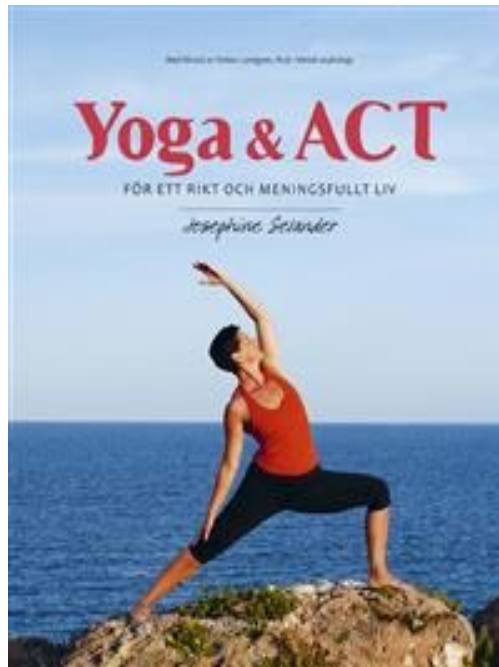


Yoga och ACT

För ett rikt och meningsfullt liv

Josephine Selander



Boken är ett utforskande av kombinationen Yoga och ACT och författaren Josephine har haft psykolog Tobias Lundgren som faktagranskare och bollplank när hon skrivit den här boken.

Upplägget är att i varje kapitel presenteras en av ACTs terapeutiska kärnprocesser och yogans teori om samma ämne. Man får också ta del av ACT övningar och Yoga sekvenser kopplade till det ämne som kapitlet handlar om. Yogan som presenteras är viryayoga och positionerna beskrivs ingående med text och bilder så att även nybörjare ska kunna pröva sig fram.

I boken beskrivs både likheter och olikheter mellan ACT och yoga. Man funderar också kring om kombinationen att jobba med kroppen, att röra sig och vara aktiv tillsammans med med att vara psykologiskt flexibel kan ge människor en mereffekt.

Läst av Ingrid Thorold