

## Egenutvecklad yogametod blev Tanjas väg tillbaka från stroke

En dag för sex år sedan drabbades hälsoprofilen Tanja Dyredand av plötslig huvudvärk, yrsel och illamående. Kort därefter blev allting nattsvart. Blott 39 år gammal hade hon fått en stroke. I nya boken *Skratta & pausa* beskriver hon hur skrattet, i kombination med pauser och enkla yogaövningar, blev hennes räddning och väg tillbaka. Nu vill hon starta en skrattevolution.

Tanja Dyredand, certifierad yogalärare, mindfulnesscoach och uppskattad föreläsare, levde länge efter en göra-allt-devis som bokstavligen höll på att ta kol på henne. Idag, med en livsomvälvande stroke i bagaget, är hennes inställning till livet en helt annan.

### 80 praktiska övningar för kropp och själ

Med sin egenutvecklade skratta-pausa-metod har hon hittat en unik länk mellan skratt och traditionell yoga som både fysiskt och mentalt gör stor skillnad i vardagen. Nu har hon samlat sina tankar, erfarenheter och över 80 praktiska övningar i boken *Skratta & pausa – en helande guide för kropp och själ*.

– Att yoga är välgörande vet många. Men också skratt har många goda effekter på vår hälsa, det kan bland annat minska smärta och stress, förbättra sömn, minne och andning och öka vårt fokus. Min önskan är att boken ska hjälpa andra att få in mer



skratt och paus i sin vardag – att helt enkelt navigera med mer glädje genom sin livsresa, säger Tanja Dyredand.

### "Ett levande bevis på att det gör skillnad"

Boken är en konkret guide till välgörande övningar – mentala, såväl som fysiska – som alla enkelt kan utföra i sin vardag. Tanja delar även med sig av sin egen tuffa resa samt det holistiska perspektiv som blivit livsviktigt under hennes återhämtning. Boken bjuder också på matnyttig fakta om bland annat skrattets anatomi, dess fysiologiska och psykologiska effekter och om andningens viktiga funktion.

– Jag är ett levande bevis på att skratta-pausa-övningarna gör skillnad. De har funnits vid min sida under perioder av stress, hjärntrötthet, afasi, orkeslöshet, ångest, panik, depression, destruktivt självhat och kronisk smärta, säger Tanja Dyredand.

**"Skratta & pausa – en helande guide för kropp och själ" (Pug Förlag) släpps den 22 oktober.**

### KONTAKT

För frågor, intervjuer och pressbilder:

Jennifer Bark, PR-ansvarig

Tfn: 073-535 62 63

E-post: [jennifer@pugthepug.se](mailto:jennifer@pugthepug.se)



[pugforlag.se](http://pugforlag.se)

**Pug Förlag – alltid lite roligare!**

Vi ger ut fakta-, humorböcker och spel som vi vet att människor gillar.

Alltså bokstavligt talat.

Alla våra titlar har koppling till personer, ämnen, platser eller situationer som engagerar i sociala medier.



## KONTAKT

För frågor, intervjuer och pressbilder:

Jennifer Bark, PR-ansvarig

Tfn: 073-535 62 63

E-post: [jennifer@pugthepug.se](mailto:jennifer@pugthepug.se)



[pugforlag.se](http://pugforlag.se)

## Pug Förlag – alltid lite roligare!

Vi ger ut fakta-, humorböcker och spel som vi vet att människor gillar.

Alltså bokstavligt talat.

Alla våra titlar har koppling till personer, ämnen, platser eller situationer som engagerar i sociala medier.