

# PRESSRELEASE FRÅN EKSTRÖM & GARAY



Författare: Laila Svensson  
Titel: Yoga förändrar hela världen  
Utgivningsdatum: 5 december 2022  
Antal sidor: 240  
ISBN: 978-91-89743-14-4

## Boken

Var kommer vi ifrån? Vad är meningen med livet? Vad är jag ämnad för? Finns rätt och fel? Genom livet ställer vi oss de stora existentiella frågorna, men allt som oftast ger vi alldeles för snabba, enkla och diffusa svar på frågor som redan är dåligt ställda. Nyckeln är i stället att hitta en tydlig fråga och en vilja att blottlägga våra föreställningar om världen och utsätta dessa för kritisk prövning. Det är här yogafilosofin kommer in i bilden: den tar ett helhetsgrepp om den mänskliga kunskapen och hjälper oss att förstå den värld vi lever i.

I *Yoga förändrar hela världen* får du klarhet i antaganden som du gör och hur dessa ligger till grund för dina slutsatser. Pedagogiskt och engagerande förklarar yogaläraren Laila Svensson yogafilosofins grunder genom att knyta den till händelser i sitt eget liv. Du tas med på en resa genom yogans historia och filosofi med utgångspunkt i tillvarons mest centrala fråga: Vad orsakar människans lidande?

Laila är inte rädd för att greppa yogans filosofi fullt ut. Hon söker förståelsen och finner ovärderlig hjälp att bemästra sina tankar genom yogans uråldriga visdom – och hon hoppas att du ska göra detsamma!

## Författaren

Laila Svensson är en internationellt certifierad yogalärare som drivs av viljan att förstå mänskliga relationer. Hon menar att våra sätt att relatera till varandra i privatlivet och arbetslivet är präglade av erfarenheter i barndomen som skapar problem för oss som vuxna. Hennes mål är att vi alla ska utvecklas personligen och uppnå holistiskt välbefinnande genom att tillämpa yogans tusenåriga filosofi i våra liv. Laila har en masterexamen i strategi- och affärsutveckling och driver sedan flera år yogastudion Shalahala ([shalahala.se](http://shalahala.se)).



Ekström & Garay ger även ut Lailas bok *Jag ska förändra hela världen, lilla mamma!*.

**ekström  
& garay**

[info@ekstromgaray.se](mailto:info@ekstromgaray.se)

Sankt Petri Kyrkogata 15  
222 21 Lund

Högupplösta bokomslag & författarporträtt:  
[ekstromgaray.se](http://ekstromgaray.se)