

En bild som visar vapen

Automatiskt genererad beskrivning

*För berättelsen i dig*

Pressmeddelande den 3 dec 2024

**På kort tid har definitionen av Yoga har gått från att vara något flummigt till folkligt och erbjuds idag så gott som överallt som en fysisk och mental träningsform. På vägen har mycket av magin och mystiken gått förlorad. Samtidigt finns en saknad efter andlighet i vårt samhälle och många längtar efter ett djupare syfte och inre frid. Yogin Pernilla Cristvall har skapat en unik yogaform, där yoga, tantra och shamanism vävs samman och nu släpps boken om *Shamanic Yin Flow*.**

Pernilla föddes i Stockholm och redan som barn upplevde hon en kontakt med naturen. I tonåren lärde hon sig om kroppens energi- och chakrasystem och i tjugoårsåldern hittade hon yogan, vilket blev en milstolpe. Hon vidareutbildade sig inom många olika inriktningar och traditioner. Efter en karriär inom marknadsföring, valde Pernilla att följa sin passion och bli yogalärare på heltid. Hon startade en framgångsrik yogastudio med sin kollega i Stockholm. Efter en fysisk skada uppstod en längtan efter att kombinera yogans rörelser med en mer själslig aspekt. Intuitivt började hon röra på sig i nya rörelsemönster som var mer inkännande, bortom prestige, form och prestation.

När Pernilla kom i kontakt med den shamanska visdomen kände hon direkt att hon hittat hem. Yogan och shamanismen passade så bra ihop och kompletterade varandra. Till det lade hon ett tantriskt förhållningssätt för hur yogan utövas. *Shamanic Yin Flow* började ta form. Hon testade på sina yogaklasser och eleverna älskade det.

– Jag tror personligen inte att det finns ett facit utan att vi alla behöver hitta vår egen väg för att nå harmoni. En livsstil och yogaform som passar vår egen livskompass.

På sin gård utanför Östhammar bygger Pernilla idag, tillsammans med sin man, en kursverksamhet med shamansk inriktning. Hon har gått från ett fokus på den fysiska kroppen till ljuskroppen och ser sig själv idag mer som en energiarbetare. Med katten i knät, förverkligade hon ännu en del av sin livsuppgift, att skriva boken som väver samman olika ursprungstraditioner med samma intention; strävan efter balans.

–Min önskan är att föra in mera Yin såväl i vår yogapraktik som i vår vardag. Uppleva det feminina, mjuka, intuitiva, inkännande, flödande, lugna, hållande, mörka och mystiska.Jag tror att de flesta av oss, oavsett om vi är män eller kvinnor, behöver få in mer yinenergi i vår vardag, hitta den inre urkraften. Släppa kampen och inte ta oss själva på så stort allvar.

**”Yoga & Shamansk visdom i tantriska flöden, Shamanic Yin Flow” är skriven av Pernilla Cristvall, yogalärare, medicinkvinna och författare.** **Boken släpps på Lassbo Förlag den 3 dec 2024. För mer information kontakta Lassbo Förlag, Josefin Lassbo, josefin@lassboforlag.se, 0735-932905.**

**Bildförslag:**

* **Författarporträtt av Pernilla Cristvall.**
* **Bokomslagen av ”Yoga & Shamansk visdom i tantriska flöden, Shamanic Yin Flow”.**