

Nyheter > Vinn boken Slow sking

## Vinn boken Slow sking



### Succé och ny upplaga för boken "Slow sking – närvaro och medvetenhet för större upplevelse"

Inför vintersäsongen 21/22 trycker författarna ny upplaga av boken efter att ha sålt slut den första. Livsstilsboken där inspirerande bilder samsas med intervjuer av kända skidpersonligheter, skidberättelser och tankar om närvaro och reflektion.

### Kända skidpersonligheter och fotografer

I coffee-table-boken får ni möta skidpersonligheterna Frida Hansdotter, The Bunch genom Magnus Granér och Alex Hackel, Evelina Nilsson, Andreas Jonsson, Martin Alzén, Per Strömberg och Mårten Johansson i personliga intervjuer där de berättar om sin syn på livet och skidåkning. Intervjuerna varvas med storslagna bilder av skid- och äventyrsfotografer som t.ex. Alric Ljunghager och Zoya Lynch.

### Ta vara på både vintern och livet

Boken är skriven utifrån författarnas kärlek till skidåkning och handlar om att reflektera och ta vara på både vintern och livet med ett lugnare tempo, att ta det mer *slow*. Cissi och Mats Erwald skriver från hjärtat om närvaro, självreflektion och att våga förändras.

## DET BÖRJADE I EN SITTLIFT

Cissi Erwald satt i en sittlift härom året och upplevde att alla nedanför var så stressade. De hade så bråttom iväg när de egentligen var där de ville vara. Känslan ledde till diskussioner kring stress, närvaro och prestation och en insikt i behovet att omfamna skidåkningen på ett annat sätt. Där och då föddes idén till boken *Slow Skiing*.

### Om författarna

Cissi och Mats Erwald, formgivare respektive företagskonsult, jobbar i det gemensamma bolaget Erwald Group AB. De senaste åren lever de parallellt med arbetet som skibums varje säsong. *Slow Skiing* är deras första bokprojekt.

*Tävlingen hittar du längst ner på sidan.*

*Här följer ett utdrag ur boken:*

### Om slow

Slow-rörelsen har sin grund i slow-Food som startades i Italien av matskribenten Carlo Petrini och en grupp aktivister på 1980-talet, som en reaktion mot snabbmatsindustrin. Rörelsen arbetar för att försvara regionala traditioner, hållbar mat, gastronomisk njutning och en långsam livsstil. Filosofin grundar sig på att alla ska ha tillgång till mat som är bra för dem, för de som odlar den och för planeten. Ledorden är Good, Clean och Fair. Slow Food har under åren globalt inspirerat till många olika rörelser under paraplybegreppet Slow Movement. I det ingår bland annat Cittaslow, som är en sammanslutning långsamma städer i världen.



Plats

Författaren och journalisten Carl Honoré har skrivit ett flertal böcker på temat Slow som publicerats i 34 länder. Med sin bästsäljande bok " SLOW - Lev livet långsamt" vill han visa att det finns alternativ till en stressad värld som ständigt kämpar mot klockan. Carl Honoré kallas ibland för den inofficiella gudfadern för slow-rörelsen. Han visar oss i sina böcker att snabbhet inte alltid gynnar oss och hur vi, genom att minska tempot, kan leva rikare, lyckligare och mer produktiva liv. Att leva Slow handlar inte om att säga nej till det moderna livet utan om att hitta sitt eget tempo och att vara närvarande i ögonblicket, vilket går att applicera på allt i våra liv.

Slow-rörelsen fortsätter att växa över hela världen och han menar att hoppet om en mer balanserad värld har stärkts med tiden. Den stora utmaningen för oss, enligt Carl Honoré, är att det i samhället finns en stor rädsla för att sakta ner. När vi hela tiden håller hög fart så springer vi förbi det som kan vara viktigt och håller oss i stället sysselsatta med ytliga aktiviteter. Genom att stanna upp och känna efter kan vi istället få en unik möjlighet att leva ett mer balanserat liv.

Vårt manifest om Slow-skiing låter vi vila på tre ben: attityd, upplevelse och omgivning. Dessa delar utgör bokens kapitel där vi utvecklar punkterna från manifestet. Varje område avslutas med en summering och konkreta råd.

Med en medveten attityd och självreflektion uppnår du bättre balans och bejakar upplevelser som öppnar alla sinnen. Du kommer att upptäcka att det inte bara handlar om skidåkning - utan om hela livet.

***Tävla här, bland de rätta svaren drar vi två vinnare som får varsin bok! Sista tävlingsdag är 11 november, vinnarna dras 12 november och meddelas per e-post.***

Detta formulär kan ej längre fyllas i



Facebook



Twitter



E-post



Mer...

Inlagd av: [ulindh](#)

Publicerad: 2021-11-04

[> Tipsa en kompis](#) [> Skriv en kommentar](#)

[> Läs kommentarer](#) [> Utskriftsversion](#)

**Kategorier:** [Aktivitet / Allmänt](#), [Aktivitet / Skidor](#), [Media / Bok](#)