

Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Josefine Bengtsson.

Hur känns din kropp just nu?

Yoga och meditation ger dig möjlighet att pröva en härlig mix av traditionella och nytänkande yogaövningar, spännande meditationstekniker och uppfriskande recept. Alla är vi olika, men alla kan yoga och meditera. För att hitta rätt krävs dock djärvhet, övning och tålamod. Det finns oändligt många olika tekniker som alla ger en ovärderlig effekt vi börjar lyssna på kroppen, vilket i sin tur ger harmoni i sinnet och en djupare förståelse för oss själva och andra. För att du ska finna det som passar dig i stunden är boken uppdelad i fyra kapitel: Vakna, Fokusera, Låka och Somna.

Josefine Bengtsson undervisar i yoga världen över och driver reseföretaget Yogiakademin. Hon brinner för att på ett lekfullt och väst-anpassat sätt dela med sig av uråldriga österländska tekniker och vill inspirera människor att flytta sin uppmärksamhet från huvudet och ner i kroppen. Ta hjälp av Josefine och lär dig lyssna på din kropp.

Annan Information

Hur känns din kropp just nu? Yoga och meditation ger dig möjlighet att pröva en härlig mix av traditionella och nytänkande yogaövningar, spännande.

Yoga erbjuder fantastiska verktyg som hjälper dig att hitta harmoni och styrka i alla . tid för att vända uppmärksamheten inåt och lära sig att lyssna till sin kropp. . Du kommer att lära dig olika kroppsövningar som förbereder din kropp både för.

Min drivkraft som yogalärare är att du som väljer att praktisera tillsammans med . och fullt lyssnar på kropp och sinne, samt lär dig att anpassa yogapraktiken . att känna in din kropp i kombination med andning, meditation, handpåläggning,.

Ashtangayoga är en dynamisk yogaform som kombinerar rörelse och andning i ett . Vi lägger stor vikt vid att du lär dig att utföra sekvensen i din takt, efter dina förutsättningar och på ett säkert sätt för din kropp. . andetag gör det möjligt för dig att lyssna inåt så att din personliga upplevelse fördjupas. . Dhyana (meditation)

18 apr 2016 . Inlägg om Yoga & meditation skrivna av healthbysof. . Det enda du behöver ”göra” är att lyssna inåt, lyssna på din kropp och vad den behöver.

Det spirar och sjuder av sådant liv att det känns i hela kroppen! . Du har hela tiden möjligheten att förändra dig och dina tankar, om dig själv eller din omgivning. . Jag har förutom meditation, andning och yoga även skogen och min gran som . närvaro, glädje och att lyssna på och lära känna dig själv, istället för att jaga.

15 aug 2008 . Karin Björkegren bytte stress och missnöje mot balans mellan kropp, tanke och själ. . En nivå som uppnås genom andningsövningar, kroppsställningar och meditation. . sträcker igenom hela kroppen (besök hemsidan www.yoga.vita.se för att lära dig hur man gör solhålsningen.) . Lyssna på din andning.

Livsenergi är Sveriges största bokklubb med fokus på hälsa för sinne, kropp och . Yoga och meditation : Lär dig lyssna på din kropp av yogaläraren Josefine.

BEHANDLINGAR · KURSER · COACHNING · KURSER/YOGA/MEDITATION/ . Hur mycket mer skulle du kunna skapa då för dig och din kropp? . Genom att träna Mindfulness lär du dig bla hantera allt som dyker upp inom dig och runt . maten med min underbara familj och avsluta med en stunds meditation efter maten.

23 sep 2017 . Yoga och ayurveda är två sidor av samma mynt. . Meditation lär dig att lyssna på din kropp och bli medveten om ditt sanna jag, vilket är mycket.

lösningar att utföra din yoga på så att din rörlighet förbättras. Genom ett . Dessutom möjlighet till ökad inre harmoni genom passets meditationsinslag. .. Att stressa av och lära dig lyssna på din kropp, mjuka upp och aktivera stela muskler.

Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp. 81ZqOFyzSjL._SL1500_. Kirsch Rullgardin Bambu 140 - Rullgardin - Gardiner - Köp Fraktfritt på Sovtex.se.

20 okt 2014 . Du är här:Hem»Andligt/Medialt»12 Tips på hur du kan lära dig att lyssna inåt .

Genom att meditera och vara i tystnad tillsammans med oss själva så ökar man . Yoga eller chi gong. . Förankra dig i din kropp, hur mår den?

"Bli framgångsrik genom att lyssna på din inre röst och använda the secret" . Svensk forskning

och studier har gjorts på MediYoga och Ryggproblem, . Fysiska övningar för din kropp och andningsövningar och meditation för ditt sinne. . i ditt mål att uppnå andlig insikt Att lära känna din kropp lära dig att lyssna till den.

Lär känna dig själv genom att lyssna på din kropp . Hälsan gynnas också av avstressande träning som yoga, qigong, andningsövningar och meditation.

Yoga och meditation, lär dig lyssna på din kropp är en bok med allt det gottaste för en yogi; meditationstekniker, yogaövningar och uppfriskande recept.

Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp. Josefine Bengtsson. Häftad. Pagina Förlags, 2017. ISBN: 9789163612916. ISBN-10: 9163612917. Priser för 1.

Det centrala i all yogaträning är den djupa lugna andningen och att du under din träning lyssnar till din kropp. Yogan lär dig att koncentrera och fokusera dig.

Rörelser, anding och meditation i personlig blandning Hathayoga ämnar att . Gravidyoga är ett fantastisk verktyg för att både stärka kropp och lugna sinnet . Lär dig att hantera inre och yttre stress och hur viktigt det är att lyssna på din kropp.

6 sep 2017 . ANMÄL DIG TILL KURSEN (15 TILLFÄLLEN + AYURVEDISK . Här får du möjlighet att lyssna på din kropp på ett nytt sätt, och inspiration på hur du kan ge .

(andningsövningar), asanas (yogapositioner) och meditation. . och din fulla potential, bli lyhörd för dina behov och lära känna dig själv på djupet.

10 okt 2017 . Få inspiration till att börja lära dig att lyssna till din kropp. YOGA OCH MEDITATION : LÄR DIG LYSSNA PÅ DIN KROPP ger dig en skön.

Yin yoga, mindfulness, & meditation. . Yoga ger dig bättre balans, ditt fokus blir tydligare, kroppen följsammare och smidigare. .. som du kan använda för att lära dig hantera inre och yttre stress och förstå vikten av att lyssna på din kropp.

7 mar 2017 . Att öppna våra hjärtan och alla chakran in i meditation behöver inte vara svårt. . Ju mer du lär dig att älska dig själv och förstå vad du verkligen behöver i ditt .. Fortsätt praktisera med tålmod och lyssna på din kropp så sker.

Josefine Bengtsson är grundare till Yogiakademin och undervisar i yoga . nu är Josefine aktuell med boken Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp.

Under 5 veckor blir det sommar yoga hos Cocoon, 90 minuters pass . Grunden är alltid andning,rörelse,meditation. Du hittar . Du får möjlighet att verkligen stanna upp och förnimma din kropp- och lära dig lyssna på din kropps språk och röst.

10–14 juli RÖRELSEVERKSTAD MED DAGLIGT YOGAPASS. Hitta dig själv i din kropp och lär dig lyssna till dina signaler bland annat för att kunna motverka stress i din vardag.

Genom att förstå och lära . Koordination • Yoga med meditation.

5 aug 2015 . Genom yoga, meditation och andra spännande tekniker hittar jag balans i livet och lär känna nya sidor av mig själv. josefine-bengtsson . Vilka rutiner skulle du inte klara dig utan i din vardag? – Shaking, yoga . Komma ner i kroppen med hjälp av meditation, yoga, shaking, dans eller något annat härligt. 2.

Yoga gör kroppen starkare och smidigare samtidigt som den medvetandegör . Yogans positioner gör din kropp starkare och smidigare. . Du lär dig lyssna till dig själv och den du är och får verktyg som hjälper dig att styra din stresspåverkan.

Här hittar din lokala meditationskurs som lär dig grunderna i meditation. . du ett stilla sinne där du lyssnar inåt och upplever harmoni med din omgivning. .. Lär dig grunderna i klassisk yoga som kan ge energi till din kropp, skapa klarhet och.

Gravidyoga i Malmö – skonsam träning för dig som är gravid. . Att lära dig att lyssna på din kropp är förstås en viktig del av hela livet för att du ska må så bra . Du är säkert bekant med att meditation och avslappning bidrar till att minska fobier,.

Yoga & meditation Camilla håller workshops och föreläser om Yoga, mindfulness och

meditation. Dessa är både . Lära dig lyssna till din kropp och din intuition.

. Bengtsson är grundare av Yogiakademin och författare till boken Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp. Hon delar med sig av sin . 6/6/2017, Free.

29 mar 2017 . Vi fick såklart också med oss ett eget exemplar av Josefine Bengtssons bok 'Yoga och meditation: Lär dig lyssna på din kropp', älskar att den är.

Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp. Hur känns din kropp just nu? Yoga och meditation ger dig möjlighet att pröva en härlig mix av traditionella och.

Den här kursen är både för dig som är på väg att återhämta dig från en utmattning och för dig som vill förändra din situation innan det går för långt. . Medvetenhet kring värdet av att ta hand om dig själv och lära dig lyssna till kroppens signaler. . Under kursen får du lära dig enkel yoga, andning och meditation du kan göra.

22 maj 2017 . De här övningarna kommer från min bok Yoga och meditation: lär dig lyssna på din kropp. Är du nyfiken på boken kika in på Yogobe Store!

8 feb 2016 . Använd dina måltider för vila och låt dem vara som en meditation. . Lär dig att lyssna till kroppens signaler, ät när du är hungrig och sluta när.

Sendes innen 1-2 virkedager.. Kjøp boken Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp av. Josefine Bengtsson (ISBN 9789163612916) hos Adlibris.com.

Vår yogalärare Josefine Bengtsson har släppt en bok YOGA & MEDITATION – lär dig lyssna på din kropp. Den 25 mars vill vi uppmärksamma detta här på.

20 jun 2016 . Lyssna på din kropp och lyssna på ditt inre! . Jag ger även mig själv minst 30 min varje morgon, då jag gör det jag och min kropp behöver just då; som att meditera/mindfulness, yoga, . Du kanske behöver älska dig själv och din kropp mer? . Att lära sig konsten att andas rätt är absolut nödvändigt för god.

Skrivövning, mantra meditation, och asana. . FLÖDA -Lär dig stå i din kraft och våga hitta hem till ditt sanna jag. . Genom yoga lär du dig lyssna på vad kroppen bär på för information, vad den vill säga dig och på så vis kan du skapa en större.

På Bikram Yoga City hittar du flest Bikram yoga klasser i Stockholm. . ha olika fokuspunkter allt från magmuskler eller bakåtböjar till meditation och andning. . Lär dig att lyssna på din kropp och upplev den starka meditativa känslan av denna.

Ta chansen att prova och känn dig fram för att hitta din favorityoga och dina favoritlärare. .

Varje dag är unik, varje yogapass är unikt och du måste lyssna på din kropp för att . Jag praktiserar helhjärtat 24 h per dag och lever som jag lär. . bikram, kundalini, vinyasa flow, yin och klassisk hatha yoga, tantra och meditation.

Meditation är en teknik för att skärpa vårt sinne och göra oss mer uppmärksamma på det som är verkligt. . Mantrat skapar vibrationer som är välgörande för kropp och sinne, men dess .

Yoga lär dig att vara närvarande i nuet och ökar din kontakt med dig själv. . Yoga och meditation handlar om att lära sig att lyssna.

20 jun 2017 . Din egen i spegeln eller de glittrande ögonen hos din närmaste när . Lästips: Yoga och meditation; lär dig lyssna på din kropp – Josefine.

Detta leder till att reducera gifter från din kropp, slem från lungor o luftvägar, underlättar .

Mycket lärorikt – du lär dig lyssna innåt... . När vi gör yoga och meditation ökar vi flöden i kroppen och balanserar kropp och sinne, och ger på så sätt.

Måndag, 18.45 - 21.00, Sadhana del 2 - meditationskurs 20.11 - 11.12, Linda .. Yin Yoga lär dig att lyssna på din kropp och bli tålmodig, känna in kroppens.

Varje morgon lär du dig olika yogaställningar. . Med andningsövningarna lär du känna din energi, och med en ny känslighet kan du börja . ”Håå Retreat Center, Skandinavisk Yoga och Meditationsskola i Småland, .. låt inte vanan automatiskt bestämma, utan lyssna till kroppen och undvik rökning så länge dieten pågår.

Yoga är en samling fysiska och andliga tekniker som troligtvis har sitt . Det viktigaste när du utövar yoga är att lära dig att lyssna inåt, lyssna på din kropp och ditt sinne, . Tillsammans med mantra, fokuspunkter, andning och meditation har.

Den svenska marknadsplatsen för lästa böcker, lyssnade skivor och tittade filmer. Sök bland tre miljoner annonser från tjugo tusen säljare som levererar direkt.

PDF Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp ladda ner. Beskrivning. Författare: Josefine Bengtsson. Hur känns din kropp just nu? Yoga och meditation.

6 mar 2017 . Lär dig lyssna på din kropp · Health, Livet, Move. Utmaningen jag skrev om häromdagen med Josefine Bengtsson (josefinesyoga) började igår. . Utöver positionerna är det även en meditation som man "ska" testa - just nu.

Under en kall och likgiltig fullmåne begås ett sadistiskt mord på en strand på Nordkoster. Offret är en ung kvinna. Förövarna är tre personer. En ung pojke blir.

5 jan 2017 . 8 fakta om varför yoga förebygger och minskar stress. . Grunden handlar om att förena kropp och sinne, att vara på samma . Yogan lär dig lyssna till dig själv och din kropps signaler . På senare år har hjärnforskningen utvecklats och man vet nu att meditation, mindfulness och yoga kan minska stress, oro.

19 jan 2015 . Yoga lugnar din hjärna och hjälper dig också att hitta bättre . Du lär dig hur musklerna känns och blir bättre på att lyssna till din kropp. . Yoga och meditation går hand i hand och ju mer du utövar yoga, desto mer kommer du.

Yoga Girl - Rachel Brathen - det svenska instagramfenomenet som blivit en . Vad händer i din kropp när du utövar yoga? . Yoga och meditation : lär dig ly.

21 apr 2017 . Ladda ner Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp – Josefine Bengtsson ipad, android Hur känns din kropp just nu? Yoga och

Köp 'Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp' bok nu. YOGA OCH MEDITATION av Josefine Bengtsson inspirerar dig till att börja lyssna på din kropp.

Många förknippar yoga med meditation, men den innehåller mycket mer än så. . Tvärtom uppmuntras du att lyssna på kroppen och arbeta med den istället för mot den. Det gör att du utvecklar en god kännedom om din kropp och lär dig känna.

Pris: 112.00 SEK. Skickas inom 1 – 2 vardagar. Köp boken Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp (ISBN 9789163612916) hos CDON.com

14 feb 2017 . Då får du här en mindfulnessövning som du kan lyssna på när du . Mindful yoga förenar meditationstekniker inom mindfulness med lätta yogaövningar. Med hjälp av din kropp och din andning lär du dig att släppa taget om.

Många tror att yoga är svåra fysiska övningar där du slår knut på dig själv och att du . Yoga handlar om att hitta grunden och tryggheten i sig själv, att lära sig att lyssna till kroppens signaler och ta hand . Genom yoga så håller du din kropp smidigare, ökar blodcirkulation och släpper på fysiska och emotionella spänningar.

21 jan 2017 . Fick just veta at min bok (Yoga och meditation) äntligen finns ute i . med en så fin titel "lär dig lyssna på din kropp" <3 Stort grattis och KRAM!

26 mar 2017 . Receptet kommer från Josefines bok Yoga och meditation: Lär dig lyssna på din kropp. Josefine höll i retreaten i Indien och direkt när jag kom

SANAYoga - Slow Höftstabilisering 37 min Livsstilsklubben . Hanna visar och förklarar hur en enkel meditation kan få oss att må bättre. . Vila när det känns för tungt, vår yoga skall lära dig lyssna på din kropp, inte att lära dig avancerade.

Att följa ditt sanna jag handlar om att lära dig att lyssna till och förstå det existentiella språket. . Du kan läsa signalerna i din egen kropp, i dina drömmar eller vaken drömmar, . meditation, Qigong, Yoga, Tai chi, närvarande i ögonblicket.

Jämför priser på Yoga och meditation: lär dig lyssna på din kropp (Danskt band, 2017), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet.

När du mediterar lär du dig att tysta ner dina allt för ofta återkommande tankar och tona ner . Meditation, yoga och djupare avslappning minskar aktiviteten i det sympatiska . i din vardag, exempelvis när du lyssnar på musik, dansar, koncentrerar dig på en . Hjälper dig att återhämta dig, hitta ny kraft, kan självläka kroppen.

24 dec 2016 . Magnus utbildar i meditation och yoga, och har även studerat tibetansk . Annars gå till Google Play i din telefon och ladda ner podcast-app.

Vi lyssnar till kroppen på vad den vill säga oss, vi observerar sinnet och hur det . Detta är en kurs för dig som vill lära känna ditt inre och din kropp på ett nytt sätt. . Utöver yoga och meditation kommer vi också att dansa och uttrycka kroppen.

18 maj 2017 . Viktor har träffat yogaläraren och författaren Josefine Bengtsson. . Lästips: Yoga och meditation; lär dig lyssna på din kropp - Josefine.

20 Feb 2017 - 13 min - Uploaded by Yoga med Anna (Yogamala)Yogapass när tiden inte räcker till. Var som du är. Ett avslappnade pass efter en dag när du .

Hathayoga är en mjuk men fysisk yoga där du står lite längre i positionerna. . Uppleva att du får en ökad styrka i din kropp, en ökad närvaro i nuet samt uppleva . Det är en inriktning och metod som belyser Mindfulness där du lär dig agera istället . Ett yogapass innehåller alltid yogaövningar, avslappning och meditation.

21 sep 2017 . Metro Modes yogabloggare Josefine Bengtsson har äntligen släppt sin efterlängtade bok "Yoga och meditation – lär dig lyssna på din kropp".

Du lär dig att vara medveten om din kropp och dina tankar, att fokusera på nuet och . av i din vardag, slappnar av i djupavslappningen yoga nidra och så mediterar vi tillsammans. . Lyssna på din kropp och utgå från dina egna förutsättningar.

vill kunna yoga hemma med en känsla av trygghet i positionerna . Vi avslutar söndagen med restaurativa (återhämtande/vilande) positioner och guidad meditation. . Vill du lära känna Virayayogan och din egen kropp på ett djupare plan? . Du lär dig att lyssna mer på kroppens signaler och blir mer lyhörd för vad just du.

Passa på att ge dig själv och din kropp en dags vila och återhämtning. . yinyoga får du möjlighet att lyssna inåt, slappna av på djupet och lära dig att återkomma till nuet. . Mindfulness tränas vanligtvis i olika meditationsövningar avsedda att.

Med hjälp av meditation kan du komma närmare dig själv och din inre röst. . är en guidad meditation med musik som hjälper dig att slappna av i din kropp. Du laddar ner den via en länk som skickas till din e-postadress och du kan lyssna från din mobil, dator eller annan enhet. . E-kurser. Lär dig meditera i våra e-kurser!

Min filosofi är att yoga ska vara för alla, gammal som ung, stel som rörlig spelar . att utmana dig själv men även där du får lära dig att lyssna på din kropp och . Yinogalärare; Restorative yogalärare; Meditationslärare; Föreläsare; Expert för.

Through Zen meditation it is possible to find stillness of mind, even amidst our everyday activities. . Bild på Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp.

Hylla. Ra. Personnamn. Bengtsson, Josefine. Titel och upphov. Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp / Josefine Bengtsson ; [föton: Adam Klingerteg].

2 jun 2017 . Yoga & meditation. Lär känna din kropp – och bli bekväm med den . Och jag uppmuntrar dem att lyssna på kroppen. Det kan vara att lyssna till.

1 sep 2017 . YOGA OCH MEDITATION lär dig lyssna på din kropp bok av Josefin Bengtsson boken är i mycket fint skick , har ej läst hela boken utan en.

10 apr 2017 . Yogaläraren Josefine Bengtsson delar med sig av fyra övningar från nya boken Yoga och meditation – lär dig lyssna på din kropp som.

Mer information om personlig träning i yoga och meditation finner du här. . Vår fysiska kropp är vår färkost mot våra drömmar, en vis kompis att hedra och lyhört lyssna till. Men ärligt talat – hur kärleksfullt tar du hand om din kropp egentligen? . Du får också lära dig om kraften i din andning och hur du med medveten.

LIBRIS titelinformation: Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp / Josefine Bengtsson ; föton: Adam Klingerteg.

1 jan 2012 . Under de senaste åren har meditation blivit rumsrent. . eller religiösa undertoner och utan att vara expert i avancerad yoga. . Eller lyssnar till lugn musik eller fördjupar oss i en uppslukande roman. . När du har lagt ner lite tid på att lära dig tekniken har du fått ett genialt verktyg för både kropp och själ.

Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp (Heftet) av författer Josefine. Bengtsson. Pris kr 149. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Yoga och.

Kundalini RisingVeeresh and the Humaniversity Sound • Aum Meditation. 12:070:30 . Listen to Lär dig lyssna på din kropp - SHAKING now. Listen to Lär dig.

Genom yoga lär du dig lyssna på vad kroppen bär på för information, vad den vill säga dig och på så vis kan du skapa en större närvaro få mer ork . -Meditation . Under fyra helger får du möjligheten att fördjupa dig i din egen yogapraktik.

Under yogakursen får du lära dig olika tekniker för avslappning, fokusering och kropps kontroll. . De övningar som görs under ett yogapass blir till meditation för sinnet. . Lyssna på din kropp och respektera dess begränsningar, fokusera inåt.

Vi använder meditation som vårt största redskap, som hjälper dig att blir mer medveten om dina beteenden. Du lär dig att lyssna på kroppens signaler, lär dig att tolka dem. Tolkningar blir dina medvetna verktyg för resten av ditt liv.

Kundaliniyoga handlar om enkla tekniker för att förbättra din hälsa och välbefinnande, öka . Vi använder andningsteknik, kroppsställningar och meditation. . Du lär dig lyssna till kroppens signaler och hitta in i de rörelser och den spontana.

Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp av Josefine Bengtsson (ISBN 9789163612916) hos Adlibris.se. Fri frakt.

Yoga och meditation : lär dig lyssna på din kropp. av Josefine Bengtsson. Häftad, Svenska, 2017-01-10, ISBN 9789163612916. (6 röster). Hur känns din kropp.

Lär dig meditera och utforska vem du är och hur du vill leva ditt liv utan invanda . Må fysiskt bättre, få bättre kontakt med din kropp och börja lyssna på din kropp.

7 jul 2014 . . inom yoga, kettlebells och kampsport skriver om att lära sig lyssna på kroppen . För på riktigt: det enda du verkligen alltid kan lite på är att det är du och din kropp . Om du är osäker på vad kroppen säger till dig så kan du stanna upp . Mammaträning, Meditation, Mellanmål, Mental träning, Mindfulness,.

Vi kan också skraddarsy ett yogaevent för dig och ditt företag eller dina kompisar! Välkommen .. Du lär dig hitta dina egna gränser och lyssna på din kropp.

14 okt 2009 . Medicinsk yoga hjälper hjärtsjuka. . att vården äntligen tagit det här steget och vågat prova, säger yoga- och meditationsläraren Göran Boll. . Lära dig lyssna inåt, bli medveten om din kropp och skapa mental avkoppling.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----