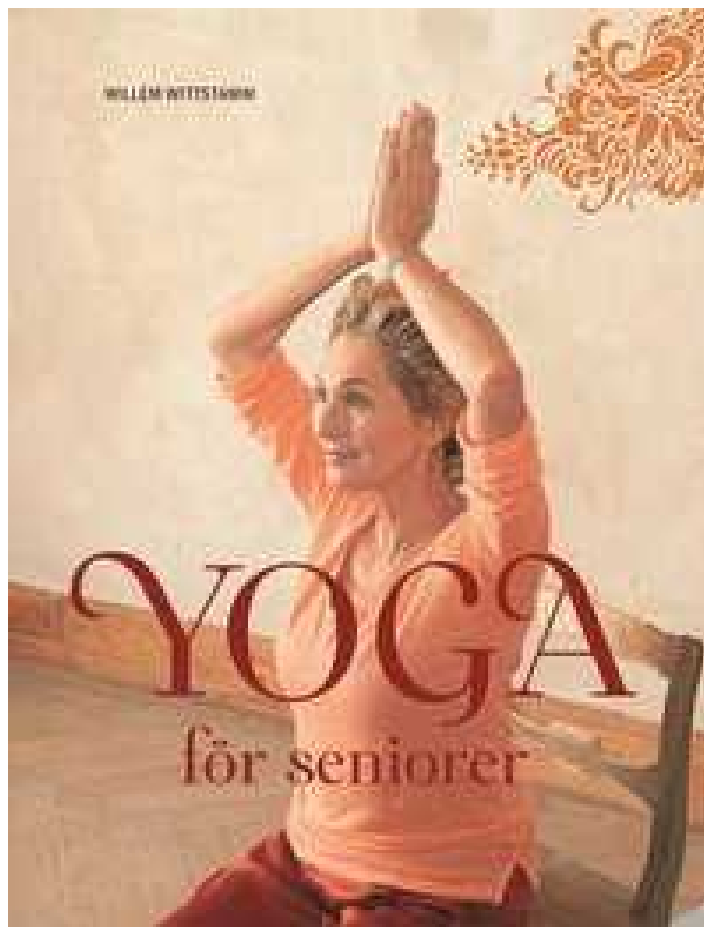


Yoga för seniorer PDF E-BOK

Willem Wittstamm



Författare: Willem Wittstamm

ISBN-10: 9789176177617

Språk: Svenska

Filstorlek: 1929 KB

BESKRIVNING

Yoga passar perfekt för att komma i form eller hålla formen när man närmar sig eller har passerat 60. Övningarna i Yoga för seniorer är speciellt utformade för att mjuka upp stela leder och lätta upp kroppar som känns tunga. Stor hänsyn tas till en åldrande kropps begränsningar. Här handlar det inte om att slå knut på sig själv eller sträcka upp sitt ben högt upp i luften. Yogan i den här boken är mild men effektiv. Här finns yogaövningar som förbättrar balans, styrka, koordination, hållning och rörlighet. För varje övning finns det lättare eller svårare varianter. Du kan välja mellan att träna sittande på en stol eller på en yogamatta. Yoga, meditation, avslappning och inre frid skapar en god grogrund för inneboende glädje.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Yoga för seniorer på Sigtuna Kulturskola

Tror du dig vara för gammal för yoga? Kom och testa senioryoga! Flera arrangörer erbjuder kurser i senioryoga på olika orter. Hitta din kurs här!

Yoga - Lomma Kiropraktorklinik

2016, Inbunden. Köp boken Yoga för seniorer hos oss!

Yoga för seniorer | Yogaskolan i Karlstad

Vi har sommaruppehåll mellan 5 juni - 14 augusti. Handarbetscafé på måndagar kl 18.00 - 20.00 på Mötesplats Kupan Södermalm. Vi ställer symaskiner och ...

LÄS MER