

Tags: Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet bok pdf svenska; Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet ladda ner pdf e-bok; Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet e-bok apple; Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet MOBI download; Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet epub books download; Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet las online bok

---

## **Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet PDF E-BOK**

**Ulrica Norberg**



Författare: Ulrica Norberg  
ISBN-10: 9789173483957  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1992 KB

## BESKRIVNING

Lyssna på ett komplett yogaprogram för kropp och själ!Yinyoga är en metod inom hathayoga, fysisk yoga, som ger ökad cirkulation, lättar på muskulära spänningar och ökar kraft och återhämtning i kropp och själ. Genom att hålla sig stilla i varje yogaposition i minst två minuter kommer man åt kroppens djupt liggande bindväv i och runt musklerna vilket ger en ökad rörlighet. Yinyoga medför att man skapar en fin balans mellan fysisk stabilitet och mentalt lugn och passar extra bra de dagar du upplever stress och trötthet. Här guidar yogainstruktören Ulrica Norberg lyssnaren genom ett komplett pass på cirka en timme med extra fokus på övningar mot spänningar i och runt höfter, axlar, ben och rygg. Ulrica Norberg har utbildat över 400 yogalärare i Skandinavien och anlitas ofta som konsult och föreläsare i olika sammanhang. Hon har tidigare gett ut ett flertal yogaböcker, varav den senaste Hathayoga för en starkare rygg som ljudbok. Idag arbetar hon på Omyogastudio, där hon är en av ägarna.Fotograf: Sara Hellström,Formgivare: Pernilla Qvist

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet ebok - Ulrica Norberg .pdf ...**

Hitta bästa priser på Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet av Ulrica Norberg som ljudbok (mp3, aac, iphone) att ladda ner och lyssna på din mp3-spelare ...

### **Stora yogaboxen av Ulrica Norberg - LitteraturMagazinet**

Yin yoga är ett fantastiskt sätt komma ner i varv och slappna av. Yin yoga kan få dig att stanna upp och känna inåt men även öka cirkulationen och smidigheten ...

### **Om yinyoga - Yinyoga**

9789173483957 Lyssna på ett komplett yogaprogram för kropp och själ!Yinyoga är en metod inom hathayoga, fysisk yoga, som ger ökad cirkulation, lättar på ...

**Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet**

***LÄS MER***