

Tags: Yin yoga-box bok pdf svenska; Yin yoga-box ladda ner pdf e-bok; Yin yoga-box MOBI download; Yin yoga-box epub books download; Yin yoga-box las online bok; Yin yoga-box e-bok apple

Yin yoga-box PDF E-BOK

Elisabeth Andersson



Författare: Elisabeth Andersson

ISBN-10: 9789163375002

Språk: Svenska

Filstorlek: 1664 KB

BESKRIVNING

Var beredd på en färgsprakande upplevelse i yogans värld. Med hjälp av text, bilder och meditativ musik kan du i lugn och ro hemma uppleva yogans rikedomar. Yin yoga är en lugn, passiv yogaform där vi öppnar upp och stimulerar vår kroppsvävnad och våra meridianer på djupet med hjälp av enkla positioner och varsam töjning av kroppen. Vi balanserar och påverkar på alla plan, fysiskt, känslomässigt, energimässigt och mentalt. Denna box innehåller bok, cd och fem stycken lösa instruktionskort med olika yogapass. I boken kan du läsa mera om vad yoga är? Om yoga som metod och hur just Yin yoga påverkar oss. Du kan också läsa mer om vårt energisystem och om hur vi kan leva mer uppmärksamt i nuet. I boken finns förslag på fem stycken olika yogapass som påverkar olika kroppsdelar och meridianer. Det finns bilder, alternativ och instruktioner till alla positionerna.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

yin yoga | Adlibris

Set inklusive Anfänger-DVD, Übungsheft und Musik-CD Die Yin Yoga Box beinhaltet die DVD "Yin Yoga für Anfänger" von Chris und das begleitende farbige ...

Yin Yoga Box - DVD - DVD-Forum.at

Yin Yoga Box - Film - DVD - Review - Filmkritik - Trailer - Bilder

Böcker. Paneter

Amazon.de - Kaufen Sie Yin Yoga Box - Set inklusive Anfänger-DVD, Übungsheft und Musik-CD günstig ein. Qualifizierte Bestellungen werden kostenlos geliefert. Sie ...

LÄS MER