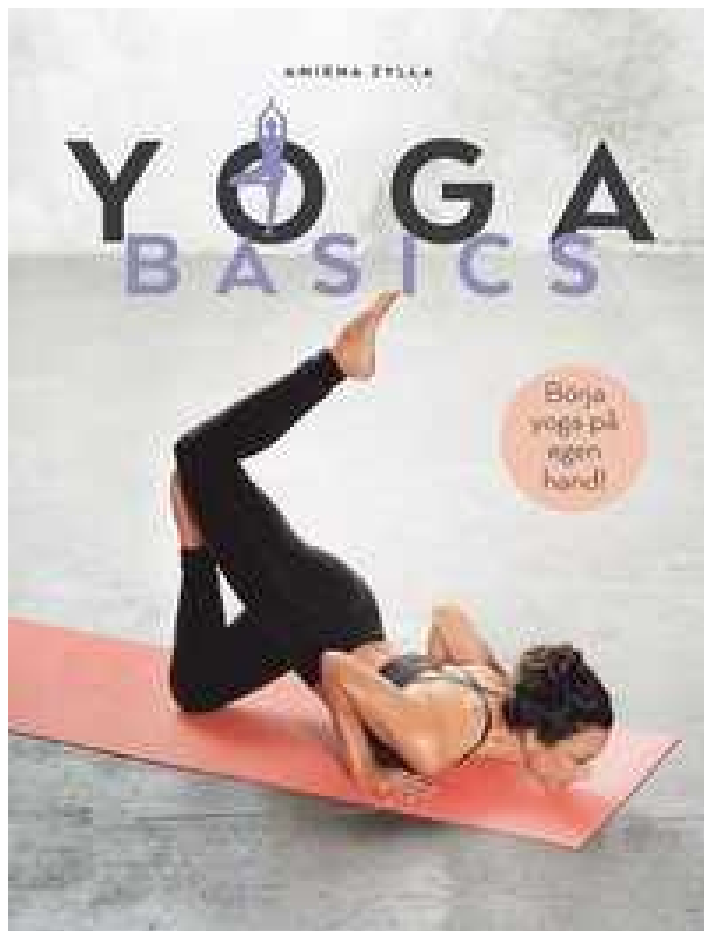


Yoga basics PDF E-BOK

Wolfgang Mießner,Amiena Zylla



Författare: Wolfgang Mießner,Amiena Zylla

ISBN-10: 9789177834755

Språk: Svenska

Filstorlek: 2833 KB

BESKRIVNING

Yoga ger ett öppet sinne, förbättrar kroppskontrollen och hjälper dig att känna ett större lugn. Positionerna - Yoga basics innehåller allt från framåt- och bakåtböjningar till höftöppnare, plankpositioner och inversioner. Det är en komplett guide till den som vill komma i gång med att yoga på egen hand. Du får noggranna instruktioner om vad du behöver tänka på när du går in i yogans viktigaste positioner, så att de får rätt effekt på både kroppen och sinnet. Sekvenserna - Amiena Zylla har satt ihop 30 korta yogaflöden med olika syften - perfekt när du vill fokusera specifikt på kroppsdelar du har ont i eller problem med, känna dig mer i harmoni med dig själv eller helt enkelt toppa formen. En omfattande och omväxlande yogabok som är ett perfekt instrument för att skräddarsy ett yogaprogram för just dina behov.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Yoga Basics - sv-se.facebook.com

If you are new to yoga or coming back to the mat, Yoga Basics is helpful information, suggestions, & tips to make your experience enjoyable and stress-free.

Yoga Basics: Yoga Poses, Meditation, History, Yoga Philosophy & More

Learn the basics of yoga. Browse through the basic yoga styles and poses for beginners, whether you're a student or an aspiring teacher. beYogi is your free online ...

Yoga basics | 89,00 kr | Bok av Amiena Zylla

Yoga Basic. En skön yogaklass som passar alla. Pröva några av de vanligaste positionerna, testa din balans, förbättra din rörlighet och lär känna yogan.

LÄS MER