

Yogakärlek PDF E-BOK

Martina Johansson,Ralf Sundberg



Författare: Martina Johansson,Ralf Sundberg

ISBN-10: 9789163753367

Språk: Svenska

Filstorlek: 1719 KB

BESKRIVNING

Den här boken är skriven av ren och skär yogakärlek och vänder sig till dig som kanske just börjat att yoga. För att boosta din yogakärlek och bjuda in till ett spännande möte med dig själv! Boken går igenom fem olika engagemang, som kan vara bra att veta något om när du står på yogamattan och ska utöva olika ställningar. Den innehåller ett bra nybörjarkit med basic yoga-ställningar, som visar fulla och modifierade variant-er. Dessutom fyra lättare yogapass gjorda av människor som du kommer att känna igen dig i. Boken går också igenom viktig information för att göra din yogapraxis säker för rygg/höfter och nacke/skuldra. "Yoga is a structure for Happiness". När du ställer dig på din yogamatta och fördjupar din yoga genom intuition och kunskap öppnar det för en djupare glädje och allt kan hända!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Yogakärlek på bloggen idag. - sv-se.facebook.com

Jag brukar säga att yinyoga är min nya yogakärlek och är djupt tacksam till dig som lär ut den på ett så entusiastiskt och smittande sätt och du och Mats ...

Vi erbjuder flertalet Yogamattor till bra pris | OurYogaShop

Yogakärlek - Linnea Jensen. 255,00 kr. Lägg i varukorgen. Lotusblomma fantasy, silverpläterad. 170,00 kr. Lägg i varukorgen. Yogamatta PRO Yoga Mat 6 mm, 180 cm ...

Yogakärlek en bok om att äga sin yoga | Stockholms Stadsbibliotek

Den här boken är skriven av ren och skär yogakärlek och vänder sig till dig som kanske just börjat att yoga. För att boosta din yogakärlek och bjuda in ...

LÄS MER