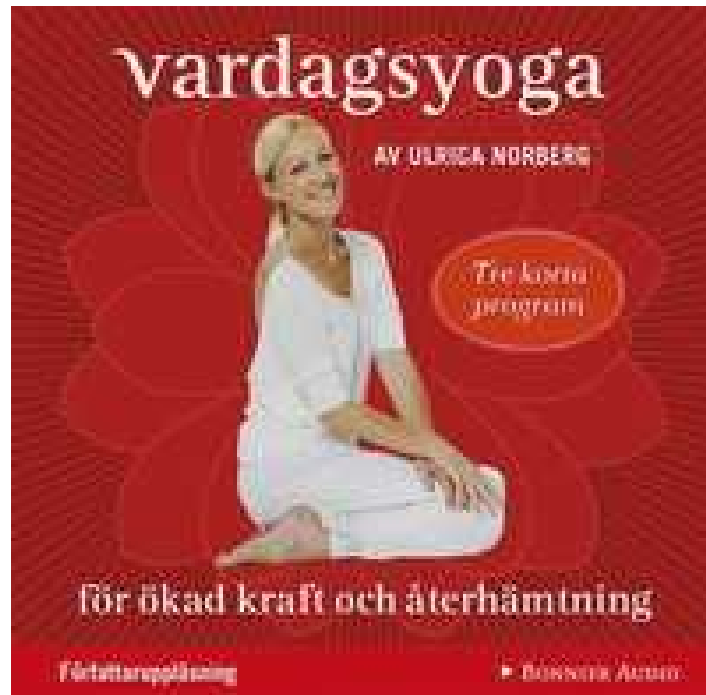


Tags: Vardagsyoga las online bok; Vardagsyoga ladda ner pdf e-bok; Vardagsyoga epub books download; Vardagsyoga bok pdf svenska; Vardagsyoga e-bok apple; Vardagsyoga MOBI download

Vardagsyoga PDF E-BOK

Ulrica Norberg



Författare: Ulrica Norberg

ISBN-10: 9789173485715

Språk: Svenska

Filstorlek: 2365 KB

BESKRIVNING

Denna ljudbok innehåller tre kortprogram med olika inriktningar för den som söker korta avbrott i vardagen för att balansera sin mentala och fysiska energi. Innehåll: Yoga på stol. 20 min. Denna sekvens av rörelser utförs på en stol och fokuserar främst på att främja cirkulationen i axlar, rygg och ben, motverka mental stress och stimulera kroppen mot bättre återhämtning och kraftbalans. Yoga ståendes. 30 min. Här aktiverar du hela kroppen genom några solhålsningar, stående och sittande positioner för en avslutande vila i rygggläge. Detta program fokuserar på höft, länd och rygg. Yoga i närvaro. 20 min. Detta program arbetar för att stärka koncentration och fokuseringsförmågan och arbetar mer med meditativa tekniker. Mjuka rörelser sittande och liggande gör att sinnet lättare stillas och kroppen hittar en bättre andhämtning.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vardagsyoga av Ulrica Norberg - LitteraturMagazinet

Bli medlem Vi är en av Sveriges största seniororganisationer. Hos oss delar du gemenskapen med cirka 260 000 medlemmar i föreningar över hela landet.

vardagsyoga | Majja Lund

Yogaworkshop TEMA "Vardagsyoga" Söndag 30/9 10:00-12:00 TEMA "Vardagsyoga" med Malkars yogainspiratör Emma Svärd. Övningar man kan göra varsomhelst för att ...

Vardagsyoga - Ulrica Norberg - ljudbok (9789173485715 ... - Adlibris ...

Hejsan! Liv här. Jag vet inte om det är vinterns hårda grepp som spelar in, eller kanske snarare avsaknaden av

LÄS MER