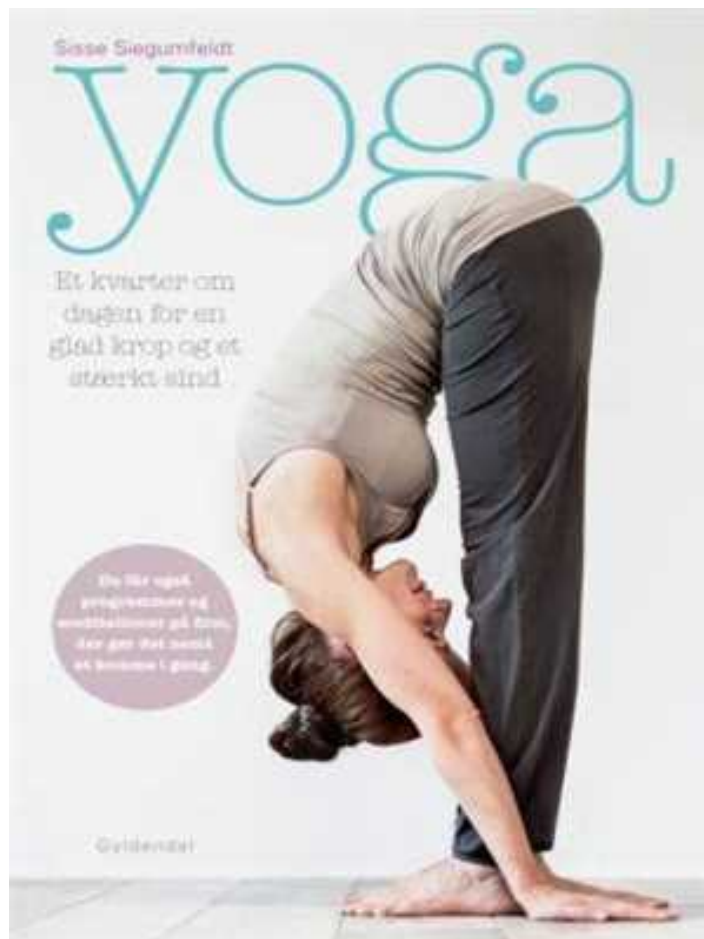


Søgeord: download Yoga. Et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind pdfbøg, Yoga. Et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind mobi, Yoga. Et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind epub online gratis, Yoga. Et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind torrent, Yoga. Et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind læses online, digitaliseret Yoga. Et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind pdf

---

## Yoga. Et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind PDF

Sisse Siegumfeldt



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Sisse Siegumfeldt

ISBN-10: 9788702143355

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3860 KB

## BESKRIVELSE

Yoga er en af de allerbedste måder at stresse af og finde ro i sig selv på, og det er utrolig nemt at komme i gang med. Et kvarter om dagen hjemme hos dig selv er nok til, at du hurtigt vil mærke en lang række af yogaens positive effekter: en stærk, rank og velfungerende krop og et gladere og klarere sind. Denne bog viser dig, hvordan du nemt og bekvemt kommer i gang med at dyrke yoga derhjemme – ligegyldigt om du er nybegynder eller mere erfaren udøver. Bogens øvelser og programmer er alle designet, så de er nemme at gå til hjemme på stuegulvet. Her bestemmer du selv tempoet, og du får ro til at fordybe dig i yogaen og lære din krop bedre at kende. Bogen indeholder noget for alle – både rolige, afstressende Hatha-programmer og mere udfordrende og sveddryppende Vinyasa-programmer. Og der er inkluderet videoer af de mest krævende øvelser. Bemærk: Der følger ikke nogen dvd med bogen. Bogens videoer skal afspilles på smartphone eller tablet via en såkaldt QR-kode (närmere forklaret i bogen). Man kan dog godt afspille videoerne på en almindelig computer også.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Hvis du vil se, hvad du har lånt, reservere bøger eller redigere din brugerprofil, skal du være logget ind.

Yoga - et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind (bog) af forfatteren Sisse Siegumfeldt | Krop og sind div. | Yoga er en af de allerbedste måder at ...

Yogaøvelser og programmer der er nemme at gå til hjemme på stuegulvet. Bogen henvender sig både til nybegyndere og øvede og indeholder både rolige, afstressende ...

## **YOGA. ET KVARTER OMDAGEN FOR EN GLAD KROP OG ET STÆRKT SIND**

[Læs mere ...](#)