

## **Yoga for børn og unge PDF**

**Susannah Hoffmann**



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



Forfatter: Susannah Hoffmann

ISBN-10: 9788762731806

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3577 KB

## **BESKRIVELSE**

Træk vejret dybt, og bevæg dig glad og afslappet ind i en ny verden med yoga og mindfulness. Stræk dig som en kat, bøj dig i en smidig bro, og opdag, hvordan yoga hjælper dig til at stresse af, fokusere og tænke fremad. Bogen fører unge brugere gennem mere end 25 øvelser, der styrker både deres fysik og nærvær, samtidig med at de har det sjovt med deres yogatræning.

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

"Sjov med yoga - for børn og voksne ... På Lones egen hjemmeside kan du finde tre gratis lydfiler med mindfulnessøvelser henvendt til børn og unge i ...

Tilmelding til kursus for unge i alderen 14-17 år. Indeholder fysisk yoga og afspændingsteknikken Yoga Nidra. Undervisning i Købmagergade 65.

På dette modul skal vi lære at lege yoga med børn i vuggestue og ... når nu mit ønske de sidste mange år har været at arbejde med børn, unge og familier.

## YOGA FOR BØRN OG UNGE

[Læs mere ...](#)