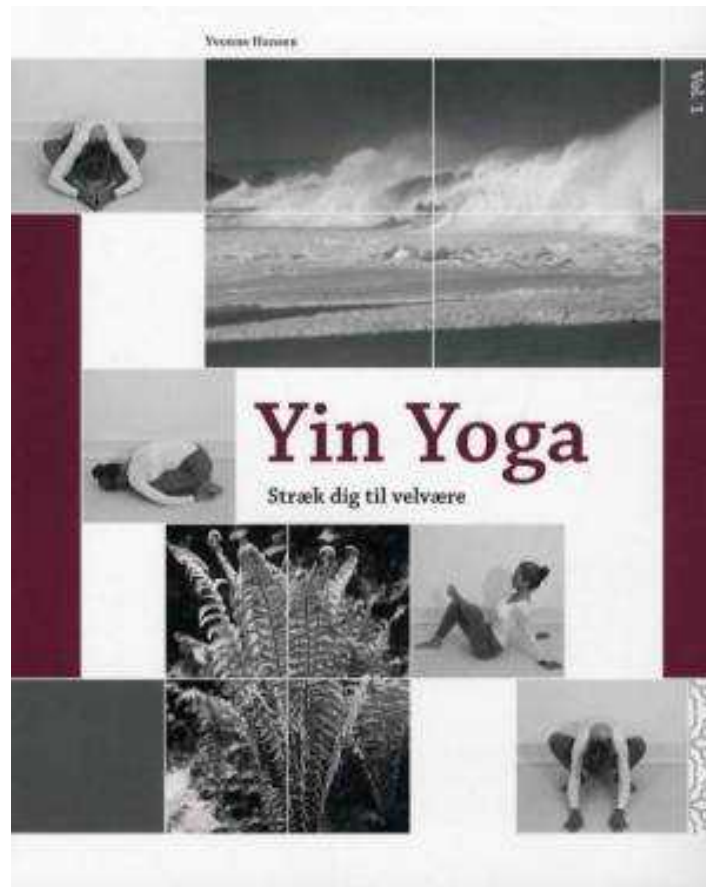


Yin Yoga PDF

Yvonne Hansen



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



Forfatter: Yvonne Hansen
ISBN-10: 9788799843800
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3201 KB

BESKRIVELSE

"Yin Yoga - stræk dig til velvære" er den første danske bog om Yin Yoga. Det er en grundbog til hjemmebrug. Enkel og letlæselig med mange illustrationer. Yin Yoga er for alle uanset forkundskaber, alder, køn og nuværende træningsform. Yin Yoga er den oprindelige og mest simple form for yoga. Med Yin Yoga kommer du tilbage til noget grundlæggende. Det ligger i tiden, at vende blikket bagud. Tilbage til det enkle og næsten grænsende til banale. Bindevævet krymper dagligt. Med tiden bliver du mere og mere stiv. Yin Yoga er træning af bindevævet. Gennem siddende og liggende stræk på 3-5 min bliver ledbånd, sener og det øvrige bindevæv, som udgør kroppens lim, påvirket til at blive stærkere, væskefyldt og mere fleksibelt. Du bliver rettet op, får en bedre holdning, fyldigere vejrtrækning og en helt ny fornemmelse af frihed i kroppen. Et balanceskabende modspil til muskeltræning. Du får en viden om bindevævet, instruktion til stillingerne samt fem programmer til inspiration. Der er også forslag til, hvordan du kan gøre i hverdagen, hvis tiden er knap.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Stylist, dj og yogainstruktør Maria Barfod giver dig her sine bedste yin yoga-øvelser, så du kan svæve let og ustresset gennem dagen.

Join Jennifer Raye as she guides you through a mindful yin yoga sequence. Find a quiet space to practice this very calming and contemplative series. In yin ...

Yin Yoga Workshops med fokus på fascier, MFR og mindfulness. Sover du dårligt? Føler du at din krop (altid) er øm og stiv? Lider du af piskesmæld ...

YIN YOGA

[Læs mere ...](#)