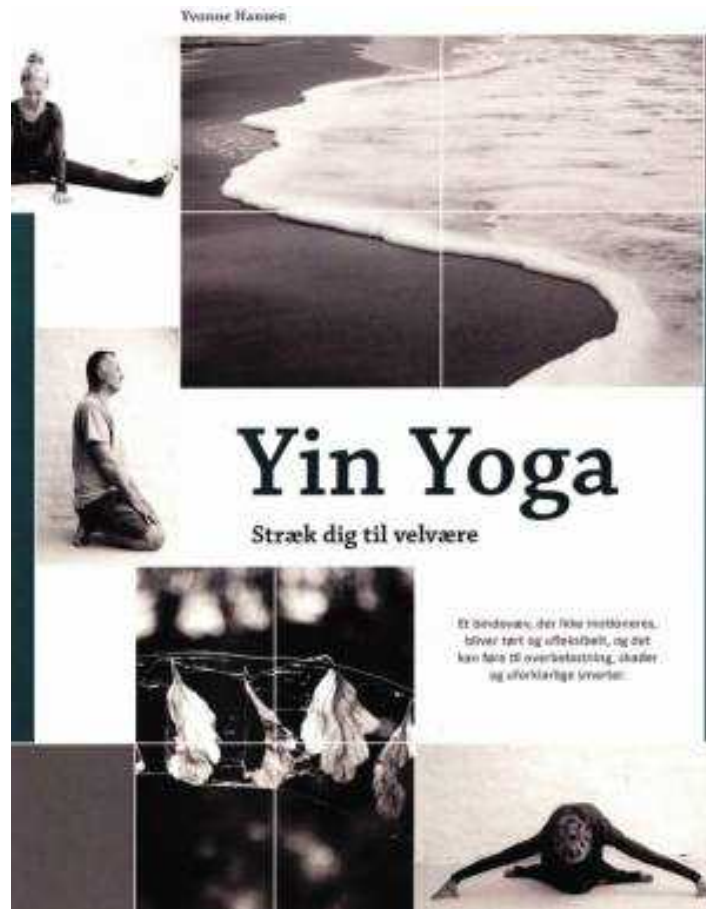


## Yin Yoga PDF

Yvonne Hansen



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Yvonne Hansen

ISBN-10: 9788799843817

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2632 KB

**BESKRIVELSE**

YIN YOGA – stræk dig til velvære, Vol. 2 er skrevet til dig, der allerede praktiserer Yin Yoga, og som gerne vil inspireres til at komme lidt dybere i din praksis. Bogen er skrevet som en fortsættelse af grundbogen YIN YOGA – stræk dig til velvære, Vol. 1, men den kan sagtens stå alene og læses som en selvstændig bog. Yin Yoga er populær som supplement til al anden træning. Du erfarer hurtigt, at din form bliver markant forbedret. Med Yin Yoga får du en ny frihed i kroppen, der forbedrer din gang, dit løb, din cykling og dit golfsving. Yin Yoga er træning af dit bindevæv. Bindevævet findes overalt i kroppen som et støttevæv for dine knogler, muskler, organer, blodårer og nerver – og helt ned på celleplan. Gennem enkle siddende og liggende stræk på 3-5 minutter stimuleres bindevævet til at blive stærkere og mere fleksibelt. Yin Yoga er en nærværende og indadvendt praksis, hvor du træner din tålmodighed, accept og vedholdenhed. Du bliver mere komfortabel i krop og sind, og du efterlades i en varig tilstand af ro og overskud. Kort sagt: Med YIN YOGA får du et bedre afsæt i hverdagen!

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

Yin Yoga massage Af Astrid Krysfeldt Hansen Forleden var jeg til massage. Ikke en hvilken som helst massage, næ nej, en massage, der kombinerer tre favoritter i min ...

Hvis du er usmidig og har spændinger og stress i din krop, er Yin Yoga noget for dig. Det er en beroligende træning og alle stillinger holdes i 3-5 min....

Yin Yoga I den vestlige verden lever de fleste af os et travlt og udadvendt liv, som er yangkvaliteter, mens yin står for det indadvendte, rolige...

## YIN YOGA

[Læs mere ...](#)