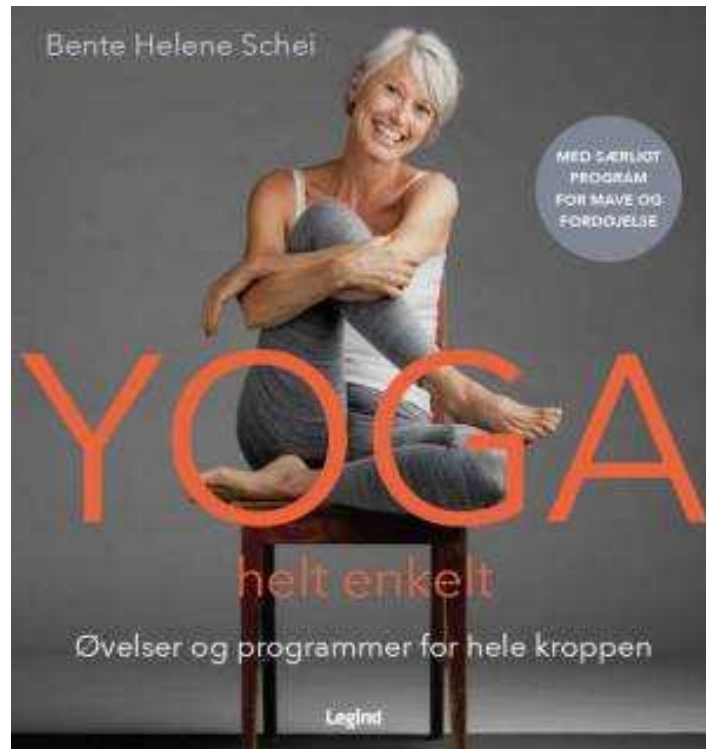


## Yoga helt enkelt PDF

**Bente Helene Schei**



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



Forfatter: Bente Helene Schei

ISBN-10: 9788771554113

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1720 KB

## BESKRIVELSE

”Selv en lille smule yoga gør en kæmpe forskel” – Bente Helene Schei, yogalærer Yoga er godt for hele mennesket – både krop og sind – og det giver overskud samt fysisk og psykisk styrke gennem stillinger, vejrtrækning, mindfulness og afspænding. Med denne bog kan du dyrke yoga hvor som helst og når som helst. Yoga helt enkelt fokuserer på klassisk og enkel yoga. Bogen indeholder specifikke øvelser og programmer, som du kan udføre derhjemme. Vælg mellem det korte program på 10–20 minutter, det lidt længere på 30–60 minutter og det lange på 60–90 minutter – eller sammensæt dit eget program ud fra det store udvalg af øvelser. Alle stillinger og øvelser er udførligt beskrevet trin for trin ledsaget af tydelige fotos. Derudover forklarer bogen, hvad du skal være opmærksom på, hvad du især skal huske, og hvilken virkning hver øvelse har på både krop og sind. Bogen indeholder også særlige yogaprogrammer for mave og fordøjelse, ryg, nakke og skuldre samt balance og koncentration. Forfatter og yogalærer Bente Helene Schei har arbejdet med yoga i mere end 20 år. Hendes grundfilosofi er, at yoga skal være enkelt. Hun er uddannet ved Yogalærerskolen i Oslo og har efteruddannet sig både i Norge og i udlandet. Hun afholder kurser og foredrag gennem sit eget [Senterforklassiskyoga.no](http://Senterforklassiskyoga.no).

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

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Yoga helt enkelt af Bente Helene Schei

Ved Skandinavisk Yoga og Meditationsskole underviser vi i næseskylning på alle vores yogakurser, ... Der er dem der helt enkelt fortæller, ...

Er du nysgerrig på at lære mere, så læs med her, hvor vi har samlet de bedste artikler om yoga ... eller om du er en helt ... i lang tid i hvert enkelt ...

## YOGA HELT ENKELT

[Læs mere ...](#)