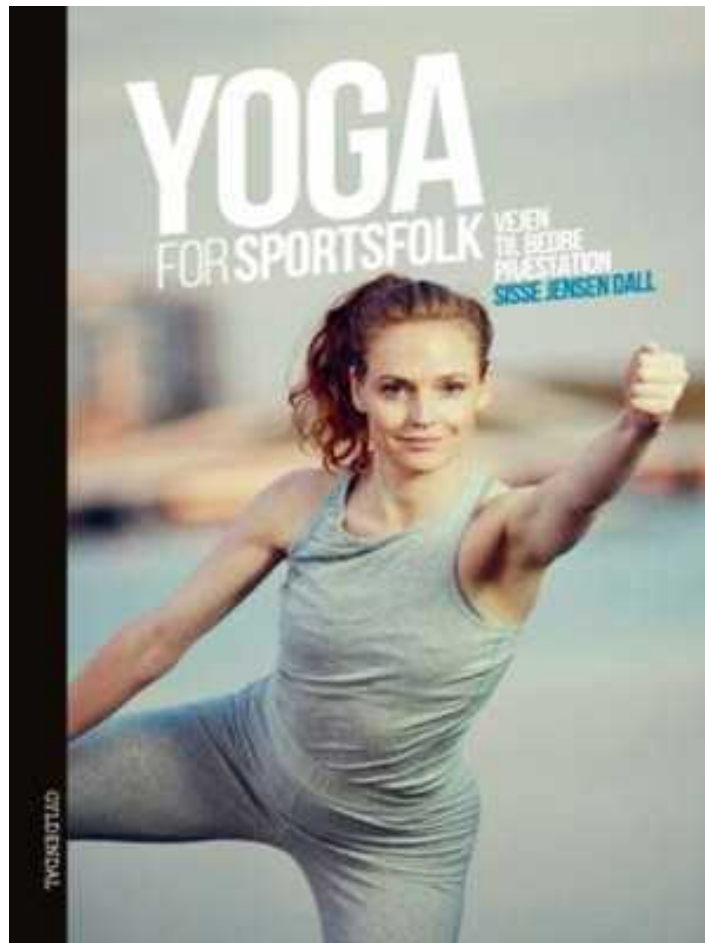


Søgeord: download Yoga for sportsfolk pdf bog, Yoga for sportsfolk mobi, Yoga for sportsfolk epub online gratis, Yoga for sportsfolk torrent, Yoga for sportsfolk læses online, digitaliseret Yoga for sportsfolk pdf

Yoga for sportsfolk PDF

Sisse Jensen Dall



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Sisse Jensen Dall

ISBN-10: 9788702179378

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4089 KB

BESKRIVELSE

Vil du nå de sidste procenter i kampen om at blive den bedste? Og få færre skader? Yoga for sportsfolk er allerede et kæmpe hit i USA, hvor de mest kendte atleter og sportshold bruger redskaberne fra yogaens verden. Utallige videnskabelige undersøgelser peger entydigt i samme retning: Yoga og meditation kan hjælpe med at skabe kropslig og mental balance og gøre sportsudøveren i stand til at performe bedre med færre skader og større mentalt overskud. I den første danske bog om yoga for sportsfolk får du programmer med mere end 60 øvelser for løberen, fodboldspilleren, boldspilleren som bruger hænderne, fitness/crossfit-dyrkeren, cykelrytteren og svømmeren. Topatleter som fodboldspiller Thomas Delaney og tidligere håndboldspiller Josephine Touray er med til at illustrere øvelserne. En introduktion til hvad yoga er, og hvordan vejrtrækning, meditation og mindfulness påvirker kroppen og sindet. Sisse Jensen Dall er FCK's faste yogalærer og uddannet specifikt i yoga for sportsfolk. Sisse begyndte sin karriere som yogaunderviser for soldater i Helmand i Afghanistan, og det inspirerede hende til at gå i gang med undervisning af sportsfolk, der også lever et liv, hvor krav til fysisk og mentalt overskud er afgørende.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier

Køb 'Yoga for sportsfolk' bog nu. Vil du nå de sidste procenter i kampen om at blive den bedste? Og få færre skader? Yoga for sportsfolk er ...

2 Hvorfor yoga for sportsfolk Yoga for sportsfolk er stadig relativt nyt i Danmark. Mange har efterhånden hørt om fordelene ved yoga og har måske endda fået det ...

YOGA FOR SPORTSFOLK

[Læs mere ...](#)