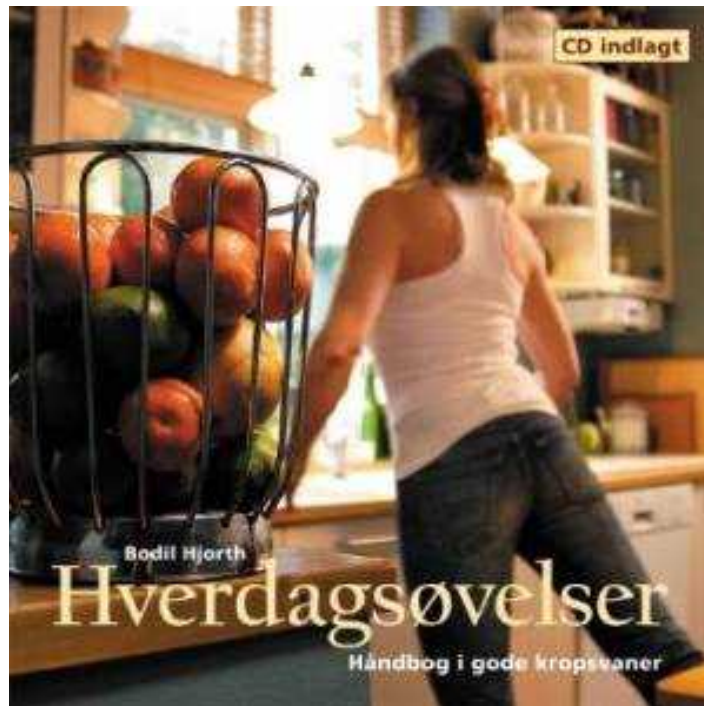


Hverdagsøvelser PDF

Bodil Hjorth



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



Forfatter: Bodil Hjorth
ISBN-10: 9788778873064
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1270 KB

BESKRIVELSE

»Kroppen skal bruges, nydes og mærkes - ikke beklages, skældes ud og kun mærkes, når den gør ondt.« Bogen Hverdagsøvelser er skrevet som hjælp til selvhjælp til alle dem, der gerne ville bruge deres krop mere og bedre, men som ikke lige er vedholdende med organiserede motionsformer eller lange ture på motionscyklen i kælderens. Bogen og den medfølgende cd præsenterer en række øvelser, man i løbet af få minutter kan lave i en travl hverdag. Øvelserne er tilrettelagt, så de kan flettes ind i de daglige gøremål. De kan fx udføres i sengen, under bruseren, i køkkenet, på en stol, i en bil og flere andre steder. Cd'en guider dig gennem øvelserne, som du kan se illustreret med farvefotografier i bogen. Bogen beskriver også, hvordan man kan lytte til sin krop og være opmærksom på, hvornår kroppen har behov for bevægelse, stræk og afspænding. Efterhånden vil du opnå erfaring med øvelserne og kan fra dag til dag udvælge de øvelser, du ønsker at udføre. Selv om øvelserne er overkommelige og tænkt ind i hverdagslige gøremål, gælder dog også her, at de ikke hjælper, hvis de forbliver inde i bogen ... en lille indsats skal der til.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Har du lige fået hund, er det en god investering af gå til hvalpetræning. Du lærer din hvalp almindelige hverdagsøvelser, såsom indkald, ...

Hverdagsøvelser: Håndbog i gode kropsvaner (Forfatter: Bodil Hjorth Poulsen, Forlag: Frydenlund, Format: Indbundet, Type: Bog, ISBN: 9788778873064)

Sidder du ned det meste af arbejdsdagen, så få blodet til at strømme med disse yogaøvelser til en sund og glad krop.

HVERDAGSØVELSER

[Læs mere ...](#)