

Søgeord: download Den lille solhilsen med de store virkninger pdf bøg, Den lille solhilsen med de store virkninger mobi, Den lille solhilsen med de store virkninger epub online gratis, Den lille solhilsen med de store virkninger torrent, Den lille solhilsen med de store virkninger læses online, digitaliseret Den lille solhilsen med de store virkninger pdf

Den lille solhilsen med de store virkninger PDF

Inge-Maria Niebuhr



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Inge-Maria Niebuhr

ISBN-10: 9788793420922

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1573 KB

BESKRIVELSE

Solhilsenen er en kendt yogaøvelse, og den er let at udøve, også for mennesker, der måske ikke er vant til at strække kroppens muskler og sener. Den lille solhilsen er nem at lære og kan nemt flettes ind i dagligdagen, fordi den kun kræver få minutter. At dyrke solhilsenen hver eneste dag forbedrer blodomløbet, åndedrættet, humøret og giver mere smidighed og overskud. De enkelte deløvelser, som solhilsenen består af, påvirker kroppen og sindet på en positiv måde. Alle muskler og ledbånd strækkes på en blid og blød måde, samtidig med at organerne og energibanerne bliver aktiveret og masseret. Helt enkelt! Begynd med det samme og bliv ved, og du vil på ganske kort tid opleve mere velvære, mere bevægelighed og mere glæde. Om forfatteren Inge-Maria Niebuhr har dyrket, fordybet og uddannet sig i yoga siden 1975. Hun er en erfaren yogalærer, der tager udgangspunkt i elevens muligheder og behov. Hun underviser i en form for yoga, der er let tilgængelig for alle mennesker – uanset alder eller skavanker. Hun lever i dag på Møn og underviser i yoga i sit eget hus og som gæstelærer. Hendes måde at undervise yoga på tager også hensyn til kroppens energibaner, akupressurpunkter og chakraer.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Den lille solhilsen med de store virkninger : En bog om solhilsenen, åndedræt, meditation og yogafilosofi

Bruger du for meget tid på de sociale medier? Eller gør din familie? ... (den tid du spilder på) sociale medier. ... Tarme med charme ...

Den lille solhilsen med de store virkninger : en bog om solhilsenen, åndedræt, meditation og yogafilosofi

DEN LILLE SOLHILSEN MED DE STORE VIRKNINGER

[Læs mere ...](#)