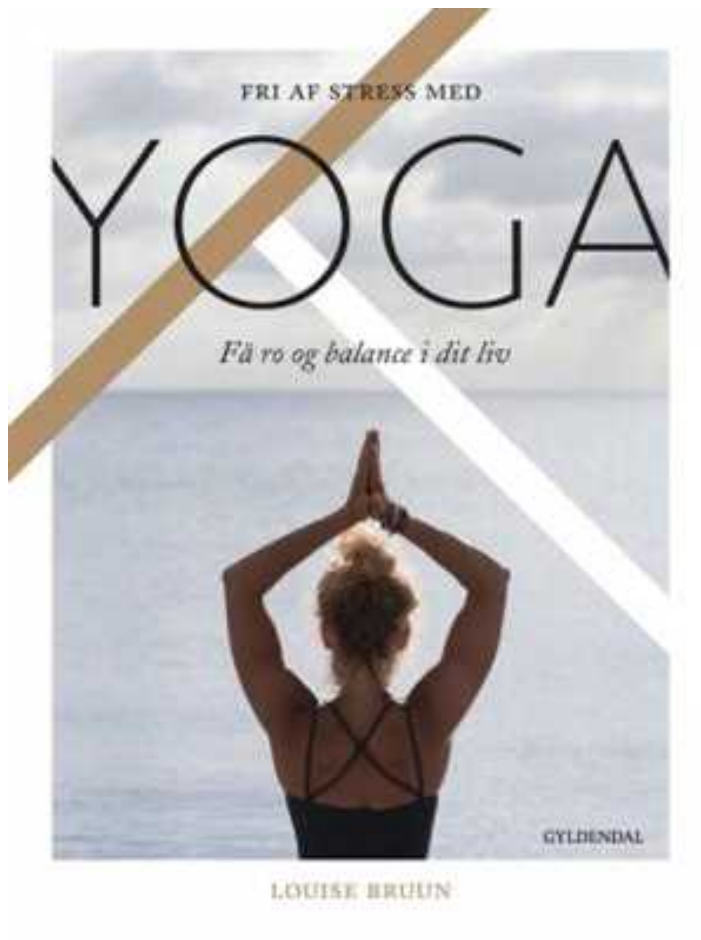


Fri af stress med yoga PDF

Louise Bruun



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Louise Bruun
ISBN-10: 9788702179347
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1126 KB

BESKRIVELSE

Er du stresset og træt? Har du smerter, eller mærker du hormonelle ubalancer? Med Louise Bruuns helt særlige tilgang til yoga får du flere end 70 øvelser, der styrker din kropsbevidsthed og hjælper dig til at finde ud af, hvordan du skal reagere på de advarselssignaler, din krop sender dig. Louise Bruun er uddannet inden for kost, livsstil og træning og har hjulpet mange mennesker til at opnå mere harmoni gennem brug af alsidig bevægelse og yoga. I Fri af stress med yoga har hun sammensat programmer, der hjælper dig til en bedre fordøjelse mere energi større koncentration og fokus en stærkere ryg og en smukkere holdning at få hormonerne i balance, hvilket giver dig et bedre humør.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Vi har fokus på stress, som er en af vores nye store 'folkesygdomme'. I Stressfri Zone hjælper vi dig med at undgå stress ... med stress. Yoga har en ...

Se billigste Fri af stress med yoga: få ro og balance i dit liv, Hardback Laveste pris kr. 229,- blandt 13 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre ...

Her har du mulighed for at skabe rum og finde ro med morgenyoga og mindfulness hver morgen. Af ... ro i byens stress. ... med 'Yoga i det fri' tirsdag 4 ...

FRI AF STRESS MED YOGA

[Læs mere ...](#)