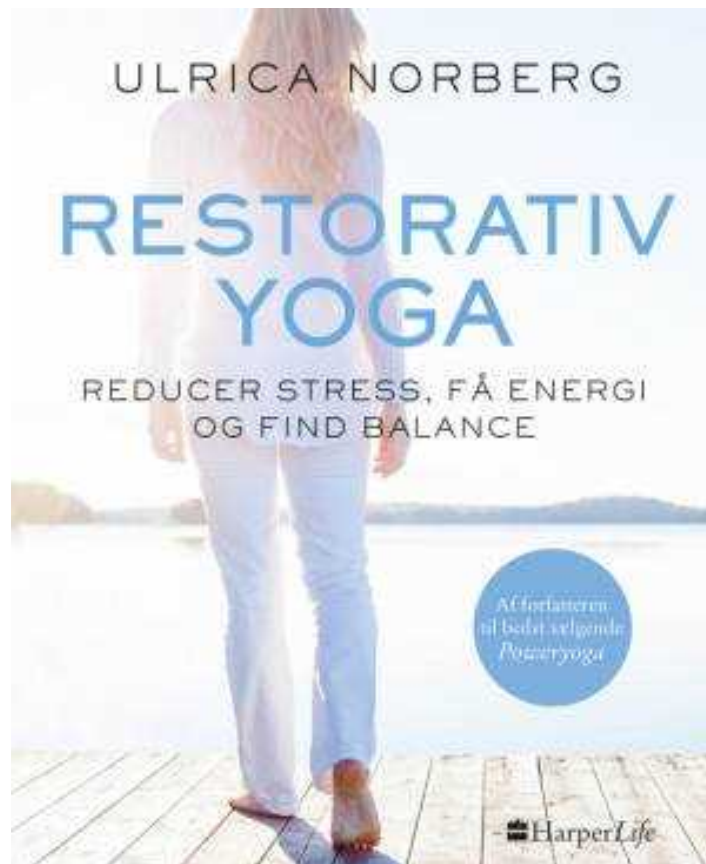


## Restorativ yoga PDF

Ulrica Norberg



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Ulrica Norberg  
ISBN-10: 9788771914689  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3482 KB

## BESKRIVELSE

Vi lever i en tid, hvor det er svært at finde roen og bare være. At finde veje til afspænding og genopretning af kroppens balance er vigtigere end nogensinde. Indenfor Yoga-filosofien findes der retninger og øvelser for dem, der søger den dybe afspænding, og den rolige yogaform: Restorativ yoga vinder frem i hele verden. Den terapeutiske og meditative yogaform, den dybe afspænding, er en fantastisk måde at lære at klare hverdagens stress. Fokus ligger på genopretning af kroppen og øvelserne består af stilhed og hvile. Og passer til alle, både nybegyndere og de mere erfarne yogaudøvere. Det eneste man behøver er et blødt tæppe, en yogablok og en måtte.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Kommende kurser. Lørdag d. 30. september 2017 kl. 9.00-12.00 - Restorativ Yoga Lørdag d. 21. oktober 2017 kl. 9.00-12.00 - Restorativ Yoga

Restorativ yoga er en blid yogaform, som er særlig velegnet til at give krop og sind en pause. Her handler det - for en gangs skyld - ikke om at præstere eller ...

Restorativ Yoga er en yoga form, hvor kroppen ved hjælp af udstyr (tæpper, pøller, puder, klodser m.m.) støttes ind i forskellige...

## RESTORATIV YOGA

[Læs mere ...](#)