

Søgeord: download Smuk holdning uden tantepukkel pdfbøg, Smuk holdning uden tantepukkel mobi, Smuk holdning uden tantepukkel epub online gratis, Smuk holdning uden tantepukkel torrent, Smuk holdning uden tantepukkel læses online, digitaliseret Smuk holdning uden tantepukkel pdf

Smuk holdning uden tantepukkel PDF

Rie Winkler



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



Forfatter: Rie Winkler
ISBN-10: 9788778877642
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2134 KB

BESKRIVELSE

Vi har den næsten alle sammen; en tantepukkel. Måske er vi ikke klar over, hvad det kaldes, men vi ser det på os selv og andre: Den let rundede ryg, det fremtrukne hoved og bulen i nakken. I Smuk holdning uden tantepukkel får du råd og øvelser til at komme af med puklen og i stedet få en ret og afbalanceret holdning. Den sammensunkne holdning er ikke bare grim. Den påvirker muskler og led i nakke, skuldre, arme og brystkasse, og den kan også være smertefuld. Smuk holdning uden tantepukkel er en bog til den, der vil af med sin pukkel og de gener, den giver. Forfatteren fortæller ikke kun om tantepukler og fysisk holdning, men opfordrer også til, at vi ændrer holdning til os selv, løfter vores bryst og tillader os selv at gå ud i verden med åben pande og løftet hoved. For tantepuklen er også et udtryk for, at vi forsøger at fylde mindre i landskabet. Rie Winkler opfordrer os alle til at gøre det til en fælles opgave at løfte os op i en balanceret holdning og slippe 'underhunden' for derved at få et bedre velbefindende og et smukkere udseende. Til at begynde med kræver det en del omtanke at komme af med de gamle vaner og få indøvet nye. Bogen indeholder en forklarende del, der ser på årsagerne til og symptomer på tantepukler, og 31 øvelser der hjælper godt på vej. Så måske er der endnu håb for en oprejst nation af mænd og kvinder. Rie Winkler er afspændingspædagog og har mangeårig erfaring med behandling og undervisning inden for afspænding, bækkenbundstræning, rygtræning, ergonomi, vandgymnastik, leg og bevægelse.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Gratis levering til alle vores butikker. E-mærket sikker handel. Kunderne elsker os

OPRET DIG SOM KUNDE...hvis det er første gang du besøger vores webbutik. Husk: er du medlem a DAP, da kan du oprette dig med medlemsstatus.

Forfatter: Rie Winkler, Titel: Smuk holdning uden tantepukkel, Pris: 178,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Indbundet

SMUK HOLDNING UDEN TANTEPUKKEL

[Læs mere ...](#)