

Tags: Kontorsyoga ? för dig som vill få mer livsenergi under din arbetsdag MOBI download; Kontorsyoga ? för dig som vill få mer livsenergi under din arbetsdag las online bok; Kontorsyoga ? för dig som vill få mer livsenergi under din arbetsdag bok pdf svenska; Kontorsyoga ? för dig som vill få mer livsenergi under din arbetsdag epub books download; Kontorsyoga ? för dig som vill få mer livsenergi under din arbetsdag ladda ner pdf e-bok; Kontorsyoga ? för dig som vill få mer livsenergi under din arbetsdag e-bok apple

Kontorsyoga ? för dig som vill få mer livsenergi under din arbetsdag PDF E-BOK

Anna Numell

KONTORSYOGA



ÖKA DIN LIVSENERGI UNDER DIN
ARBETSDAG

av & med Anna Numell

Författare: Anna Numell
ISBN-10: 9789177479031
Språk: Svenska
Filstorlek: 4896 KB

BESKRIVNING

Kontorsyoga-för dig som vill få mer livsenergi under din arbetsdag Guidad yoga anpassad för att utövas vid ditt skrivbord Denna guidade yogastund passar utmärkt för dig att göra under dagen på kontoret när du behöver mer energi, skapa fokus och/ eller när du behöver varva ner. Yoga skapar en ökad klarhet, energi och vitalitet. Yoga ökar även din naturliga rörlighet och en känsla av frihet i både kroppen och sinne. Att sträcka ut kroppen skapar flöde av energin i dina muskler och blodflödet ökar till vitala delar av din kropp. När du sträcker ut din muskulatur ökar du även möjlighet till bättre syresättning av din kropp. En stund med lätta yogarörelser får dig att komma i kontakt med din kreativitet, ökar fokus och koncentrationsförmågan samt skapar ett inre lugn. Så ge dig själv gåvan att varje dag ta en paus i arbetet med lätta yogarörelser för mer inre lugn, energi och vitalitet. Du finner mer av och om Anna Numell på: www.annanumell.com yogaPT.se instagram: AnnaNumellFB-gillasida: Anna Numell Ljudinspelning/redigeringskred: Christof Jeppsson/JamStudio Halmstad

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kontorsyoga - för dig som vill få mer livsenergi - Boken

Yogobe har tagit fram olika träningsprogram för att du enkelt ska komma igång med din träning och få ... dig inom en arbetsdag och ... Vill du veta mer ...

Yoga på jobbet - fokus rygg - YouTube

Bibliotekets webbplats använder sig av cookies (kakor) för att webbplatsen ska fungera bättre. Jag accepterar

Boktipset - Numell, Anna

... d.v.s. en perfekt paus under arbetsdagen som ger dig möjlighet att få ... kontorsyoga -serie minst en ... dig skarpa smärtor. Du är ansvarig för ...

KONTORSYOGA ? FÖR DIG SOM VILL FÅ MER LIVSENERGI UNDER DIN ARBETSDAG

LÄS MER