

Tags: Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen bok pdf svenska; Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen e-bok apple; Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen MOBI download; Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen ladda ner pdf e-bok; Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen epub books download; Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen las online bok

Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen PDF E-BOK

Matthew Walker



Författare: Matthew Walker

ISBN-10: 9789163390784

Språk: Svenska

Filstorlek: 2979 KB

BESKRIVNING

CD:n livsyoga för dig innehåller enkla yoga- och andningsövningar som hjälper dig till energi och fokus tillsammans med ökad rörlighet i kroppen. Till CD:n följer tydliga bilder och beskrivning av övningarna. Du får möjlighet att lyssna när det passar dig bäst. Susanne Vik är certifierad livsyogainstruktör och har undervisat i livsyoga, meditation och avspänning sedan 2005. Med Susannes behagliga röst och tydliga instruktioner är det lätt att följa med i rörelserna och vara närvarande. Spår: 1. Inledning (5 min) 2. Yoga för hela din rygg (25 min) 3. Yoga för övre delen av ryggen, axlar och nacke (25 min) 4. Andning och avspänning (8 min) 5. Andningsmeditation för lugnande energi (4 min) 6. Andningsmeditation för ökad energi (4 min) 7. Andningsmeditation för balanserande av lugn och energi (4 min)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen - Vik Susanne

Livsyoga. En klassisk form av ... Rörelserna är enkla och går lätt att anpassa så att alla kan delta utifrån sina ... Yogaträning för dig i kontakt med din ...

Yogaträning för dig i kontakt med din sanna kraft och glädje!

Feng Shui & Ekologi. Film & Multimedia. Fenomen & Vetenskap

Enkla yogaövningar som motverkar stelhet | Kurera.se

för inspiration och livskraft i vardagen Om frågor ... kursperiod får du lära dig olika andningstekniker, som du sedan enkelt kan praktisera i din vardag.

Livsyoga för dig : enkla yogarörelser i vardagen

LÄS MER