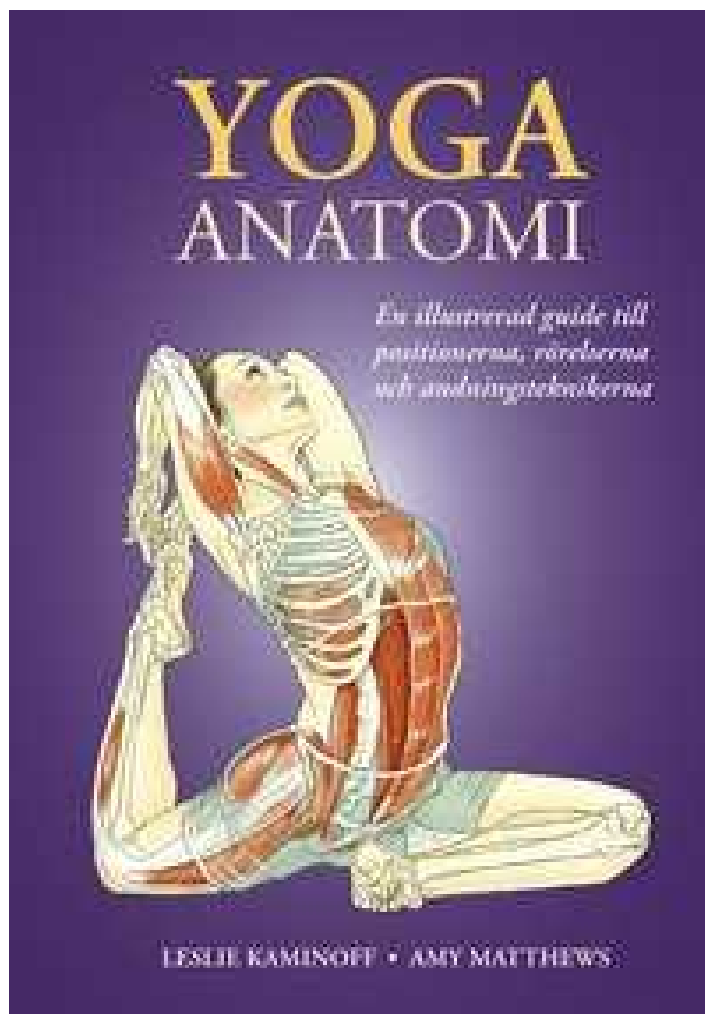


## Yoga: anatomi PDF E-BOK

Leslie Kaminoff



Författare: Leslie Kaminoff

ISBN-10: 9789177831198

Språk: Svenska

Filstorlek: 1078 KB

## BESKRIVNING

Yoga: Anatomi ger dig en djupare förståelse för vilka delar av kroppen som ska vara aktiva när en position utförs på rätt sätt. Med hjälp av detaljerade anatomiska illustrationer får du en tydlig bild av hur det ska se ut. Du får veta hur specifika muskler påverkas av rörelser i lederna, hur justeringar av en position kan förstärka eller reducera effektiviteten och hur ryggraden, andningen och hållningen hänger ihop. Oavsett om du är nybörjare eller har utövat yoga i många år är Yoga: Anatomi ett ovärderligt referensverk. Det hjälper dig att se varje rörelse i ett nytt ljus och kommer att ge dig många aha-upplevelser. Leslie Kaminoff och Amy Matthews är internationellt erkända experter och lärare i anatomi, andning och träning. Yoga: Anatomi är en utökad, uppdaterad och förbättrad utgåva av den internationella bässtsäljaren Yoga Anatomy (ej utgiven på svenska).

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Yoga Anatomy: Leslie Kaminoff, Amy Matthews: 0783324853148: Amazon.com ...**

Beskrivning. Du får en djupare förståelse för vilka delar av kroppen som ska vara aktiva när en position utförs på rätt sätt. Du får veta hur specifika ...

**Yoga Anatomy for Yoga Teachers - Yoga Journal**

Yoga: Anatomi ger dig en djupare förståelse för vilka delar av kroppen som ska vara aktiva när en position utförs på rätt sätt. Med hjälp av detaljerade ...

**Yoga: anatomi - Livsenergi**

Pris: 76 kr. E-bok, 2018. Laddas ned direkt. Köp boken Yoga: anatomi av Leslie Kaminoff, Amy Matthews (ISBN 9789177831198) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr ...

**LÄS MER**