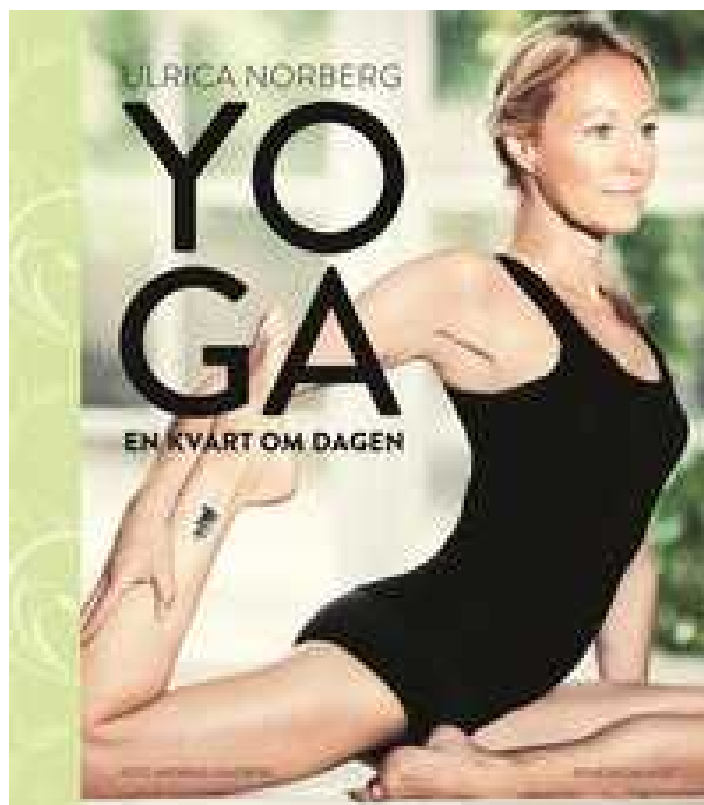


Tags: Yoga en kvart om dagen e-bok apple; Yoga en kvart om dagen ladda ner pdf e-bok; Yoga en kvart om dagen bok pdf svenska; Yoga en kvart om dagen epub books download; Yoga en kvart om dagen MOBI download; Yoga en kvart om dagen las online bok

Yoga en kvart om dagen PDF E-BOK

Ulrica Norberg



Författare: Ulrica Norberg
ISBN-10: 9789173630740
Språk: Svenska
Filstorlek: 4770 KB

BESKRIVNING

Ulrica Norberg, välkänd yogalärare och författare bjuder på konkreta övningar och näringsrika tips i sin nya bok. 15 minuter om dagen räcker för att integrera yogan i sitt liv och skapa nya goda rutiner för alla vardagsstressade som längtar efter balans i livet. Grunden i all yoga är andningsövningar, kroppspositioner som både stärker och mjukar upp och visualiseringsövningar. Beroende på vem man är och hur mycket tid man har till förfogande för sin dagliga yoga ger Ulrica olika exempel på hur man kan förenkla övningarna och koncentrera passen, eller göra dem lite mer avancerade beroende på vilken effekt man vill ha. De yogaövningar Ulrica valt ut presenteras med tydliga bilder i vacker miljö. Hon ger också tips på hur man kan kombinera dem för att skapa egna effektiva 15-minutersprogram. Vissa av övningarna är koncentrerade på återhämtning, de sänker stress och ökar cirkulation och andra övningar har fokus på att aktivera och bygga upp styrka och kraft. Boken bjuder också på en kort introduktion till yogans historia, syfte, mål och mening och allmänna råd om hur man får in mer yoga i sitt liv. För att yogan har mycket goda effekter på vår hälsa och vårt välmående i allmänhet är det väl inte längre någon som tvivlar på?

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Om att yoga en kvart om dagen | Ulrica Norberg

15 minuter om dagen räcker för att integrera yogan i ditt liv och skapa nya goda rutiner för alla vardagsstressade som längtar efter balans i livet. Det menar ...

Yoga en kvart om dagen | 78,00 kr | Bok av Ulrica Norberg

»Ge mig en kvart om dagen« torde för en mognare läsarkrets vara en känd reklamslogan. Från slutet av 1940-talet ända fram till 1973 marknadsförde Arne Tammer ...

Yoga - en kvart om dagen | Ulrica Norberg

Yoga en kvart om dagen för ett hälsosammare liv! Ulrica Norberg, välkänd yogalärare och författare bjuder på konkreta övningar och näringsrika tips i sin nya ...

Yoga en kvart om dagen

LÄS MER