

Hatha Vinyasa yoga 60 min PDF E-BOK

Madeleine Magnusson



Författare: Madeleine Magnusson

ISBN-10: 9789177479376

Språk: Svenska

Filstorlek: 1518 KB

BESKRIVNING

Hatha Vinyasa yoga 60 min med Madeleine Magnusson Träna yoga i lugn och ro hemma. Under 60 minuter får du njuta av lugna och sköna rörelser, men som också ger dig styrka och flexibilitet. Det är bra om du gjort lite yoga tidigare för att lättare följa med i yogaövningarna. Följande yogaövningar ingår i 60 minuters klassen: Nandlal 's uppvärmning SidosträckRyggradsvridning Fjärilen Katten Trä nålen Barnet Hunden Solhålsningen Krigare 2 Solens krigare Krigare 1 TrädetHuk ställningen Universalställningen Avslappning Kontakta madeleine@madeleinemagnusson.se och uppger kod: YOGA 60 för att få tillgång till bilderna på yogaövningarna i ljudfilen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Calorie Count: Hatha, Vinyasa, and Hot Yoga | YOGA Accessories

Hatha Vinyasa yoga 60 min (ljudbok) av Madelein - Bokon Träna yoga i lugn och ro hemma. Under 30 minuter får du njuta av lugna och sköna

Vinyasa flow at Yogateket an online yoga studio from Uppsala

Hatha Vinyasa yoga 60 min med Madeleine Magnusson Träna yoga i lugn och ro hemma. Under 60 minuter får du njuta av lugna och sköna rörelser, men som också

Hatha Vinyasa yoga 60 min - Madeleine Magnusson - ljudbok ...

Pris: 131 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Hatha Vinyasa yoga 60 min av Madeleine Magnusson (ISBN 9789177479376) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 kr ...

LÄS MER