

Tags: Hathayoga för en starkare rygg ladda ner pdf e-bok; Hathayoga för en starkare rygg las online bok; Hathayoga för en starkare rygg MOBI download; Hathayoga för en starkare rygg epub books download; Hathayoga för en starkare rygg e-bok apple; Hathayoga för en starkare rygg bok pdf svenska

Hathayoga för en starkare rygg PDF E-BOK

Ulrica Norberg



Författare: Ulrica Norberg

ISBN-10: 9789173482929

Språk: Svenska

Filstorlek: 2409 KB

BESKRIVNING

Hathayoga för en starkare rygg riktar sig såväl till nybörjaren som till den yogavane, och särskilt till dem som vill kombinera yoga med att avlasta och stärka rygg, nacke och axlar. Fokus ligger på att genom andning i rörelse öka cirkulationen, släppa på spänningar och minska stress i kropp och själ. Yogaläraren Ulrica Norberg guidar lyssnaren genom ett komplett hathayogapass på ca en timme. Med ljudboken följer foton av rörelserna så att det är enkelt att följa med även för nybörjaren. Ljudboksformatet gör att lyssnaren alltid har tillgång till sin egen yogalärare, både hemma och på resa. Hathayoga är den yogaväg alla fysiska yogaformer härstammar ifrån och betyder 'kraftfullhetens väg'. Här ligger fokus på att balansera kroppen för att hitta ro i sinnet och mer ork. Yoga ställer inga krav på prestation eller perfektion, och man får arbeta helt i sin egen takt - huvudsaken är att man utgår från sig själv där man är i stunden. Fotograf: Sara Hellström, Formgivare: Pernilla Qvist

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hathayoga för en starkare rygg - Ljudbok - Ulrica Norberg ...

En stark rygg ger en snygg hållning och förebygger skador. Här ger ToppHälsas träningsexpert Erika Kits Gölevik sina bästa övningar för att bygga upp ryggen.

Hathayoga - för starkare rygg | Ulrica Norberg

Köp Hathayoga för en starkare rygg. Hathayoga för en starkare rygg riktar sig såväl till nybörjaren som till den yogavane, och särskilt till dem som vill ...

Hathayoga för en starkare rygg - bonnieraudio.se

Pris: 45 kr. Ljudbok, 2009. Laddas ned direkt. Köp boken Hathayoga för en starkare rygg av Ulrica Norberg (ISBN 9789173482929) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr ...

HATHAYOGA FÖR EN STARKARE RYGG

LÄS MER