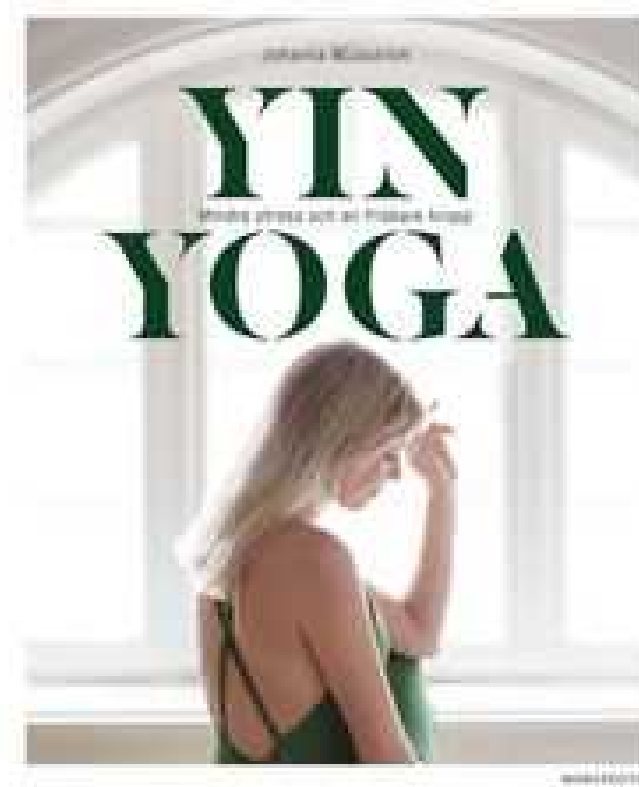


Tags: Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp e-bok apple; Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp las online bok; Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp epub books download; Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp ladda ner pdf e-bok; Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp bok pdf svenska; Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp MOBI download

Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp PDF E-BOK

Mia Clase,Lina Nertby Aurell



Författare: Mia Clase,Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789113090412

Språk: Svenska

Filstorlek: 4874 KB

BESKRIVNING

I vårt liv behöver vi både yin och yang för att vara balanserade, lyckliga och må bra. Om du bara har yang, det vill säga är konstant aktiv, presterar och planerar, kommer du till slut att krascha. Du behöver också yin: att stanna upp, mysa och hitta tid och rum där du kan vara dig själv utan att prestera. Allt detta tar Johanna Wickström fasta på i den här boken. Här får du inspiration till träning som ger en starkare kropp men också tid för tankar och reflekterande. Yinyoga är en lugnare typ av yoga där du stannar i varje position länge. Praktiken är skapad för att sträcka ut och stärka kroppens fascia (bindväv) på djupet. Metoden är enkel men kraftfull, och hjälper inte bara kroppen att komma i form på ett unikt sätt utan ger även stark mental träning. Boken är uppdelad i fem delar. Den första berättar vad yinyoga är, hur och varför den fungerar. En del handlar om meditationstekniker och en del visar de olika yogapositionerna, enkla att förstå i text och bild. Fjärde delen är skräddarsydda pass för till exempel den stressade eller den sömnlösa. Femte delen ger svar på vanliga frågor som författaren ofta får från sina elever. Yinyogan, som snabbt blivit en väldigt populär form av yoga, passar alla, från nybörjaren till den avancerade och alla åldrar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Breathe In - Home | Facebook

Breathe In. 233 likes. Meditation and adventure trips Discover the present moment with us www.breathein.se

Yinyoga - Fredrikabiblioteken

2019, Inbunden. Köp boken Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp hos oss!

Om yoga och fascia... - PRAHNA

... och det är här yinyoga kommer in i bilden. Det är en ... kommer åt den stress som finns i kroppen, ... och frisk. Gör så här: Lägg en eller ...

Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp

LÄS MER