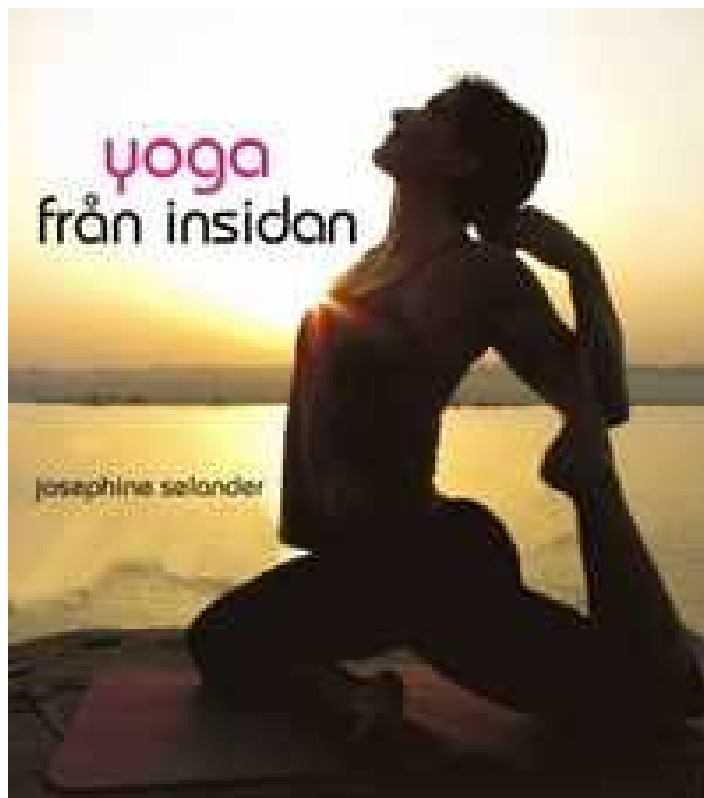


Tags: Yoga från insidan ladda ner pdf e-bok; Yoga från insidan MOBI download; Yoga från insidan e-bok apple; Yoga från insidan epub books download; Yoga från insidan bok pdf svenska; Yoga från insidan las online bok

---

## **Yoga från insidan PDF E-BOK**

**Josephine Selander**



Författare: Josephine Selander

ISBN-10: 9789197660464

Språk: Svenska

Filstorlek: 3628 KB

## BESKRIVNING

Ny bok för yogaälskare om yogans rörelselära! Nu kommer äntligen en bok för yogaälskare och träningsintresserade om vad som händer i kroppen när du yogar. Yoga från insidan förklarar på ett lättillgängligt sätt, med hjälp av pedagogiska övningar och en genomgång av relevanta muskler och leder, hur rörelseläran bakom yogans positioner fungerar. God hållning, medveten andning och personlig kroppskännedom är alla viktiga ingredienser i yoga. Läs här vad du behöver veta för att din yoga ska bli hälsosam och skonsam. Författaren Josephine Selander utvecklar i boken de tankar om biomekanik (rörelselära) som ligger bakom hennes egen yogaform viryayoga som hon har utarbetat tillsammans med naprapaten Malin Flinck. Bokens andra del presenterar dessutom viryayogans steg 3 och alla de asanor (rörelser och positioner) som hör till det steget. Viryayoga grundar sig i hathayoga och är en dynamisk yogaform med fokus på rörelselära. I systematiskt komponerade yogaserier erbjuds en tuff och rolig yogaträning som gör dig stark och full av energi. Om författaren Författaren Josephine Selander har skapat viryayoga. Som yogalärare är hon varmt uppskattad för sin avspända, vardagsnära pedagogik och sitt direkta, tydliga tilltal. Hon är utbildad i anusarayoga och ashtangayoga i USA och är yogalärare inom The Yoga Alliance.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Köp Yoga från insidan (DVD) med fri frakt | Fyndiq Snabbt**

Yoga från insidan: Amazon.es: Josephine Selander, Sofie Lantto, Fredrik Redelius, Mikael Gustavsen: Libros en idiomas extranjeros

### **Yoga från insidan - Josephine Selander - böcker (9789197660464 ...**

Fri Frakt 1,6 miljoner svenska kunder - Köp Yoga från insidan 9789197660464 från Sveriges största fyndvaruhus. Passa på att fynda redan idag!

### **Bok & DVD - Nordiska Yogainstitutet**

Josefin Selander är från början dansare och har lång erfarenhet av zenmeditation. Tillsammans med naprapaten Malin Flinck har hon grundat yogastilen virayoga för ...

**LÄS MER**