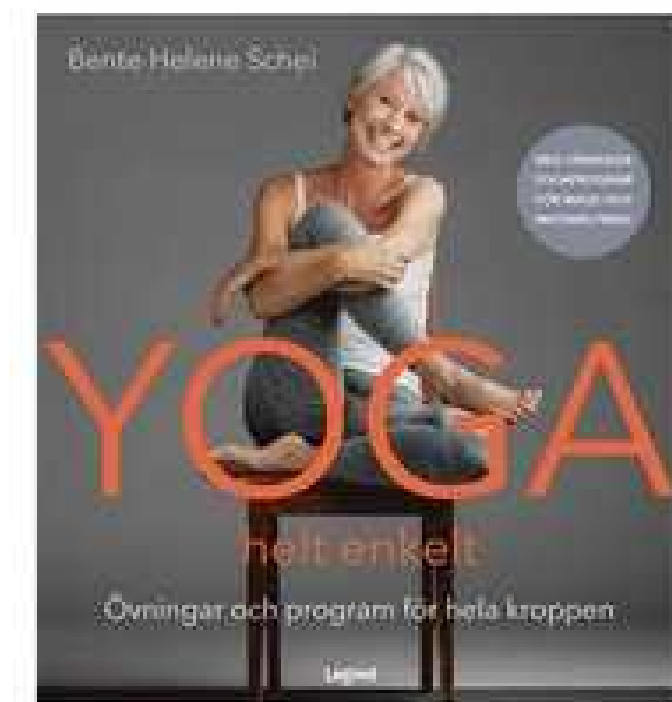


Yoga PDF E-BOK

Karin Lilja



Författare: Karin Lilja
ISBN-10: 9788771556933
Språk: Svenska
Filstorlek: 3766 KB

BESKRIVNING

Yoga är bra för hela människan - både för kroppen och sinnet. Yoga ger överskottsenergi samt fysisk och psykisk styrka genom ställningar, andning, mindfulness och avslappning. Med den här boken kan du göra yoga var som helst, när som helst. Alla ställningar och övningar beskrivs utförligt steg för steg, tillsammans med tydliga foton. Dessutom förklarar boken vad du ska vara uppmärksam på, vad du särskilt ska komma ihåg och vilken effekt varje övning har på kropp och sinne.- Övningar och program för hela kroppen.- Välj mellan det korta 10-20-minutersprogrammet, det lite längre på 30-60 minuter och det långa på 60-90 minuter

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Vinyasa Yoga

Toppkategorier inom yoga: yoga byxor dam & yoga shorts dam. **Gäller till postorter som normalt får leverans av brev och paket från Postnord på 1 vardag.

Street- & Yogakläder Online - Alltid Fri Frakt - Hangmatta.com

The ultimate destination for yoga pose how-tos, practice videos, meditation tricks, healthy lifestyle tips and more.

Alltomyoga.se • Yoga - Allt Om Yoga - Börja yoga - Yoga Hemma ...

Yoga och meditation. Under ett Ananda Mandala Yogaretreat du kan lära dig både enkla och avancerade tekniker inom yoga och meditation.

LÄS MER