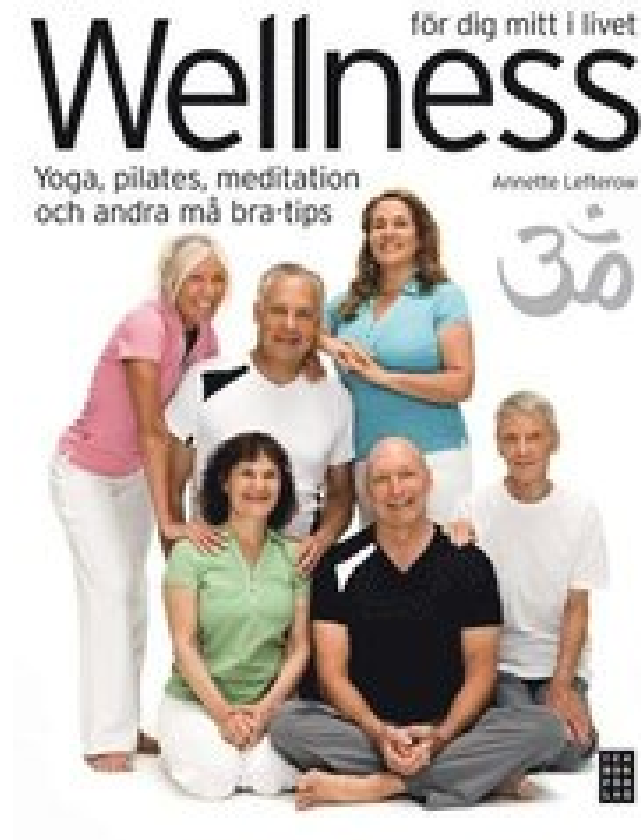


Keywords: Wellness för dig mitt i livet : yoga, pilates, meditation och andra må bra-tips PDF pdf bok på svenska, ladda ner Wellness för dig mitt i livet : yoga, pilates, meditation och andra må bra-tips ePub, Wellness för dig mitt i livet : yoga, pilates, meditation och andra må bra-tips las online, Wellness för dig mitt i livet : yoga, pilates, meditation och andra må bra-tips download

---

## Wellness för dig mitt i livet : yoga, pilates, meditation och andra må bra-tips PDF

Janesh Vaidya



*Det här är bara ett utdrag ur Wellness för dig mitt i livet : yoga, pilates, meditation och andra må bra-tips bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Janesh Vaidya  
ISBN-10: 9789153429456  
Språk: Svenska  
Filesize: 4778 KB

## BESKRIVNING

Ta hand om din kropp och få ut det bästa av tiden mitt i livet. Regelbunden motion och bättre kost kan göra underverk både fysiskt och mentalt. Och det är aldrig för sent att förändra sin livsstil. Den här boken innehåller hälsotips och specialanpassade träningsprogram för dig över 50, till exempel yogaövningar för ökad rörlighet och mindre stress, pilates för stärkt rygg och mage och meditation för bättre självkännet. En daglig dos wellness ökar din livsenergi och minskar risken för åldersrelaterade åkommor. I boken intervjuas några personer om sina erfarenheter av wellness, bland andra tv-producenten Annika Dopping, hotelldirektören Håkan Järrud och pilatesexperten James McNutt. Annette Lefterow är wellness-expert, utbildad yogalärare, pilateslärare, personlig tränare och har en bakgrund som dansare. Hon har givit ut ett flertal populära träningsfilmer, musik och böcker om poweryoga, pilates och meditation. Hon håller föredrag, utbildningar och workshops i Sverige och Europa inom wellness och dans. Annette har tidigare skrivit böckerna Junioryoga och Din personliga guide till wellness.

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

... Yoga och Pilates. Webinar 2: Meditation och ... Ladda upp dina tankar och visioner kring dig själv, ditt liv och din ... må bra tips, wellness, wellness ...

Wellness för dig mitt i livet : yoga, pilates, meditation och andra må bra-tips Författare Annette Lefterow  
Förlag Ica Bokförlag Utgivningsdatum 20080408

Wellness för dig mitt i livet : yoga, pilates, meditation och andra må bra-tips ... Yoga, pilates, meditation och ayurveda är fyra av åtta delar i boken som alla ...

## **WELLNESS FÖR DIG MITT I LIVET : YOGA, PILATES, MEDITATION OCH ANDRA MÅ BRA-TIPS**

[Fortsätt läsa...](#)