

Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet PDF

Magdalena Mecweld



Det här är bara ett utdrag ur Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Magdalena Mecweld

ISBN-10: 9789173483957

Språk: Svenska

Filesize: 4167 KB

BESKRIVNING

Enkel yoga för kropp och själ! Lyssna på ett komplett yogaprogram för kropp och själ! Yinyoga är en metod inom hathayoga, fysisk yoga, som ger ökad cirkulation, lättar på muskulära spänningar och ökar kraft och återhämtning i kropp och själ. Genom att hålla sig stilla i varje yogaposition i minst två minuter kommer man åt kroppens djupt liggande bindväv i och runt musklerna vilket ger en ökad rörlighet. Yinyoga medför att man skapar en fin balans mellan fysisk stabilitet och mentalt lugn och passar extra bra de dagar du upplever stress och trötthet. Här guidar yogainstruktören Ulrica Norberg lyssnaren genom ett komplett pass på cirka en timme med extra fokus på övningar mot spänningar i och runt höfter, axlar, ben och rygg. Ulrica Norberg har utbildat över 400 yogalärare i Skandinavien och anlitas ofta som konsult och föreläsare i olika sammanhang. Hon har tidigare gett ut ett flertal yogaböcker, varav den senaste Hathayoga för en starkare rygg som ljudbok. Idag arbetar hon på Omyogastudio, där hon är en av ägarna. Fotograf: Sara Hellström, Formgivare: Pernilla Qvist

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Gör en bra affär på Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet. Lägst pris just nu 48 kr bland 2 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar ...

Yinyoga för ökad cirkulation och smidighet Ulrica Norberg 45. Ladda ned. Laddas ned direkt
Återhämtning : restorative yoga - ...

YINYOGA FÖR ÖKAD CIRKULATION OCH SMIDIGHET

[Fortsätt läsa...](#)