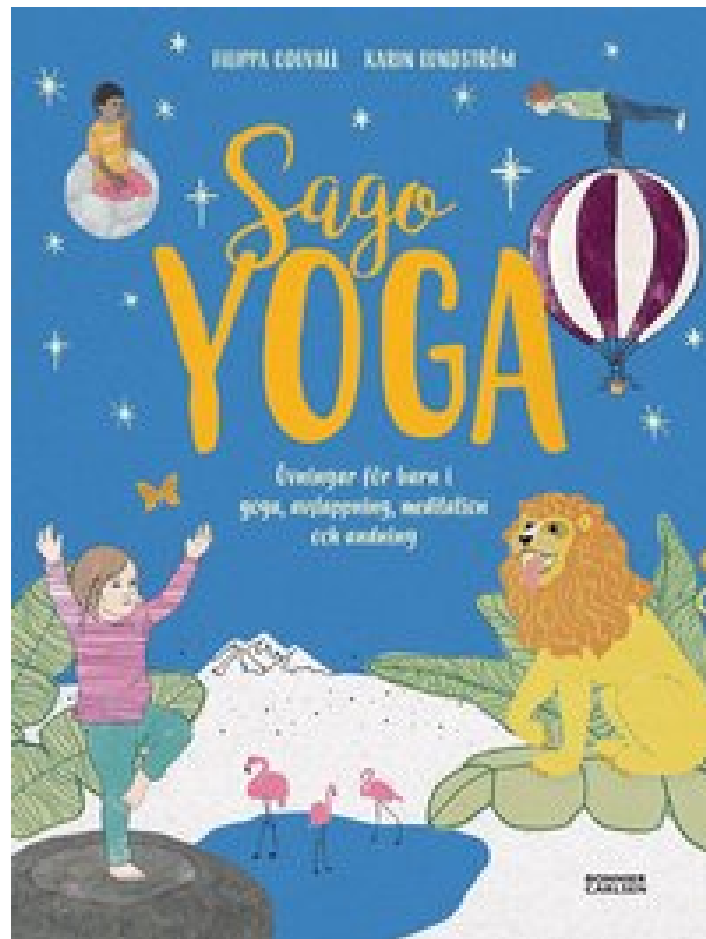


Keywords: Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation PDF pdf bok på svenska, ladda ner Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation ePub, Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation las online, Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation download

---

## **Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation PDF**

**Anna-Karin Widehammar**



*Det här är bara ett utdrag ur Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Anna-Karin Widehammar

ISBN-10: 9789163899225

Språk: Svenska

Filesize: 2895 KB

## BESKRIVNING

Just nu får du 20 kr rabatt när du beställer boken. Ange koden sagoyoga i kassan så dras rabatten. Erbjudandet gäller tom 22/9. Lek och må bra med yoga! Andas som ett lejon, balansera som en surfare och bli smidig som en kobra! Sagoyoga innehåller fem berättelser som på ett lekfullt sätt introducerar barn till yoga. Genom att kliva in i sagans värld och härma allt från flygplan till fjärilar tränas styrka, smidighet och balans. Förutom den mer fysiska yogan finns här också sagor med övningar för att träna avslappning, andning och enkel meditation. Det här är en bok för såväl nybörjare som erfarna yogautövare som vill hitta ett roligt och tillgängligt sätt att introducera yoga till sina barn. Förutom sagorna finns fakta om yoga och utförliga beskrivningar och illustrationer av en mängd yogapositioner. Med boken som hjälpmedel går det alltså utmärkt att släppa loss fantasin och hitta på egna yogasagor. Och kom ihåg - i sagoyogans värld finns inget rätt eller fel. Boken innehåller fem sagor: Djungeläventyr (fysisk yoga), Luftballongfärden (fysisk yoga), Djuren på bondgården (andning), Tågresa genom kroppen (avslappning), Lugnet i universum (meditation). Sagoyoga innehåller dessutom fakta om yoga, andning, avslappning och meditation, flera övningar och detaljerade illustrationer som steg-för-steg visar hur yogapositionerna går till.

**VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Hylla: uRai; Personnamn: Odevall, Filippa, 1983- Författare/medförfattare ; Titel och upphov : Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och ...

Pris: 126 kr. inbunden, 2017. Skickas inom 1-4 vardagar. Köp boken Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation av Filippa Odevall ...

Pris: 39 kr. E-bok, 2017. Laddas ned direkt. Köp Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation av Filippa Odevall på Bokus.com.

**SAGOYOGA : ÖVNINGAR FÖR BARN I YOGA, ANDNING, AVSLAPPNING OCH  
MEDITATION**

[Fortsätt läsa...](#)