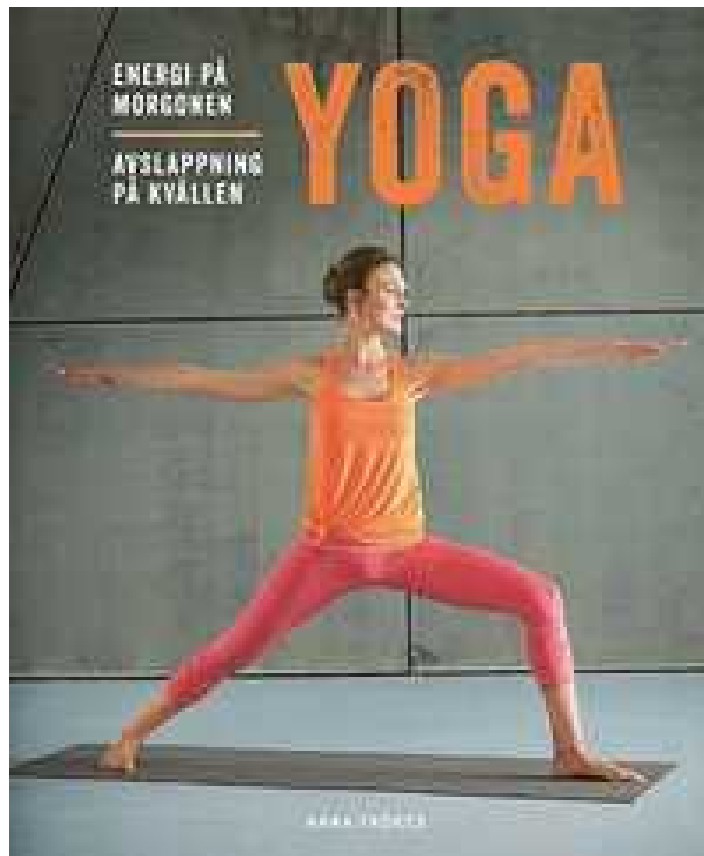


Tags: Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen MOBI download; Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen e-bok apple; Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen bok pdf svenska; Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen epub books download; Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen ladda ner pdf e-bok; Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen las online bok

Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen PDF E-BOK

Anna Trökes,Bettina Knothe



Författare: Anna Trökes,Bettina Knothe

ISBN-10: 9789176179420

Språk: Svenska

Filstorlek: 3184 KB

BESKRIVNING

En optimal yogabok med fyra enkla 20-minuter långa övningar och som ger energi på morgonen respektive avslappning på kvällen. Boken är indelad i Fyra enkla och effektiva yogaprogram på 20 minuter med tydliga beskrivningar och detaljerad information - en perfekt introduktion till yogan för nybörjare. Morgonprogrammen sätter fart på blodcirkulationen och mjukar upp hela kroppen och särskilt ryggen. Kvällsprogrammen visar vägen bort från vardagsstressen och hjälper dig att slappna av, känna lugn och ro och avlasta ryggen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen - Anna Trökes ...**

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 0

Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen - Anna Trökes - ebok ...

Trökes, Anna Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen. 99 kr. Köp. 99 kr. Wittstamm, Willem
Yoga för seniorer. 139 kr.

Trökes anna - yoga - energi på morgonen, avslappning på kvällen ...

Varje morgon lär du dig olika ... morgonen och fortsätter långt in på kvällen, ... kunna påverka dessa områden med din energi. I Yoga Nidra nås de med ...

Yoga : energi på morgonen, avslappning på kvällen

LÄS MER