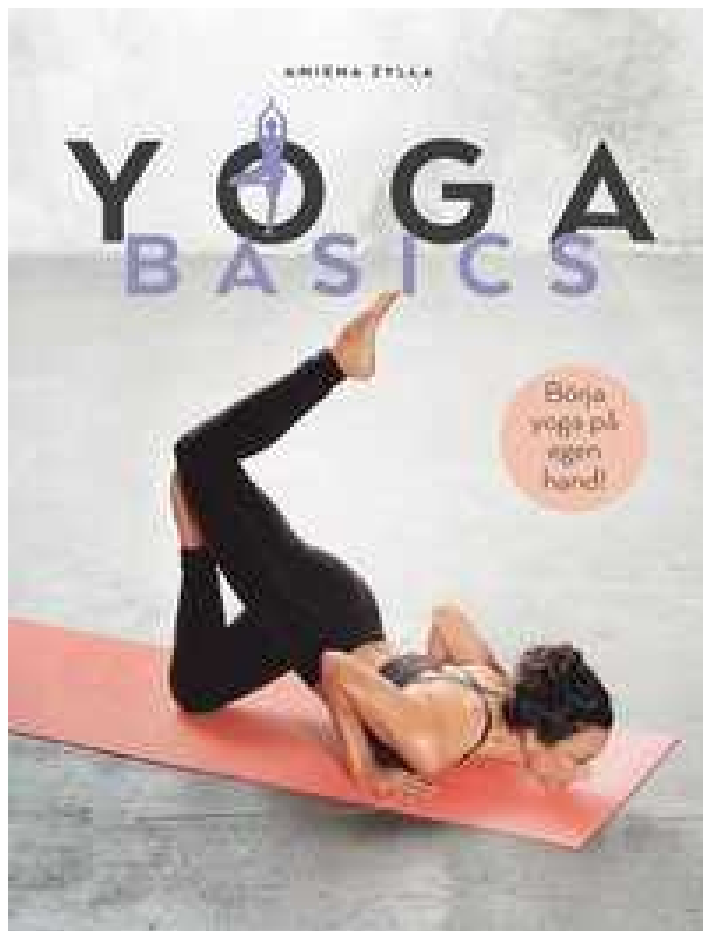


Yoga basics PDF E-BOK

Wolfgang Mießner, Amiena Zylla



Författare: Wolfgang Mießner, Amiena Zylla

ISBN-10: 9789177835769

Språk: Svenska

Filstorlek: 1041 KB

BESKRIVNING

Yoga ger ett öppet sinne, förbättrar kroppskontrollen och hjälper dig att känna ett större lugn. Positionerna - Yoga basics innehåller allt från framåt- och bakåtböjningar till höftöppnare, plankpositioner och inversioner. Det är en komplett guide till den som vill komma i gång med att yoga på egen hand. Du får noggranna instruktioner om vad du behöver tänka på när du går in i yogans viktigaste positioner, så att de får rätt effekt på både kroppen och sinnet. Sekvenserna - Amiena Zylla har satt ihop 30 korta yogaflöden med olika syften - perfekt när du vill fokusera specifikt på kroppsdelar du har ont i eller problem med, känna dig mer i harmoni med dig själv eller helt enkelt toppa formen. En omfattande och omväxlande yogabok som är ett perfekt instrument för att skraddarsy ett yogaprogram för just dina behov.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Campus1477 gym i Uppsala - Yoga Basic

Webbplatsen använder sig av kakor (cookies) för olika funktioner och för att ge en bra användarupplevelse. Jag förstår

Yoga Basics: Yoga Poses, Meditation, History, Yoga Philosophy & More

Webbplatsen använder sig av kakor (cookies) för olika funktioner och för att ge en bra användarupplevelse. Jag förstår

The 10 Most Important Yoga Poses for Beginners | DOYOUUYOGA

New to yoga? Try these basic yoga poses to get stronger and more flexible.

LÄS MER