

Tags: Vila dig i form med yinyoga ladda ner pdf e-bok; Vila dig i form med yinyoga e-bok apple; Vila dig i form med yinyoga las online bok; Vila dig i form med yinyoga bok pdf svenska; Vila dig i form med yinyoga epub books download; Vila dig i form med yinyoga MOBI download

Vila dig i form med yinyoga PDF E-BOK

Magdalena Mecweld



Författare: Magdalena Mecweld

ISBN-10: 9789197954037

Språk: Svenska

Filstorlek: 1444 KB

BESKRIVNING

Kan man verkligen vila sig i form? Föreställ dig att din kropp är smidig, böjlig och stark, att ditt inre är lugnt och i balans och att du är energisk och glad. Bara några få yinyogapass kan göra den skillnaden i ditt liv. Yinyoga är en lätt och vilsam form av yoga. Visserligen beskrivs den som skönt outhärdlig eller outhärdligt skön, men framförallt är den enkel - alla kan yinyoga. Min önskan med denna bok är att göra dig vig, lugn och mer energisk. Att du helt enkelt ska komma i god form. Till min hjälp har jag mina elever och vänner - de har alla tränat yinyoga med mig. Jag hoppas att vi tillsammans ska ge dig inspirationen att pröva själv, hemma, i din egen takt, utan krav. Du behöver inte ens ta på dig särskilda kläder. Lägg dig i de enkla ställningarna, slappna av och låt livet ha sin gång. Välkommen till yinyoga.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Yinyoga - vila dig i form - YouTube

Yinyoga - vila dig i form Tarik Bolin; 30 videos; ... Stretcha psoas muskeln med yoga by Yoga med Anna (Yogamala) ... Yinyoga - för mjukhet i ...

Yinyoga och fascians magiska kraft | Yoga World

Yinyoga är en passiv form av yoga, där det är lederna som får jobba och inte musklerna. Istället för flödande yoga stannar du upp i varje yogaställning och ...

Vila dig i form med Yinyoga och Mindfulness - atmajyoti.se

Övningarna är hämtade från boken Vila dig i form med yinyoga. De finns också som instruktionsfilmer via appen med samma namn, tillgänglig via app store.

LÄS MER