

# Yoga som djur : en handbok för alla



<b>Utgivningsdatum:</b>	2015-09-24
<b>Kategori:</b>	Motions- & workoutböcker
<b>ISBN:</b>	9789185972395
<b>Upplaga:</b>	1
<b>Förlag:</b>	Fri Press
<b>Antal sidor:</b>	46
<b>Författare:</b>	Dag Persson

[Yoga som djur : en handbok för alla.pdf](#)

[Yoga som djur : en handbok för alla.epub](#)

Denna bok är tänkt som att fungera som inspiration för nybörjare, kanske för den som av olika anledningar har svårt att komma i gång eller som vill låta barn pröva yoga. Programmet är inte direkt hämtat från någon av de klassiska traditionerna och några övningar kommer från aikido, tai chi och qigong. Känner du dig stel eller klumpig ska det alltså inte hindra dig. Du ska också kunna göra övningarna utan att tänka på hur det ser ut. "Yoga som djur - en handbok för alla" är en utmaning värd att anta. Illustrationer av Sara Lundstedt.

Pris: 164 kr. Köp boken Ta det som en man av Hampus Nessvold (ISBN 9789163896132) hos Adlibris. Fri frakt. Skickas inom 1-2 vardagar. Bioaktuell. Häftad med tryckta originalomslag. Sthlm, Typografiska Föreningens Boktryckeri 1862.

kartonnage, 2017. Litet format. Skickas inom 1-2 vardagar. Här får du många tips om hur du kan. Tills den dag då. (#94562) Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. 32 sidor. Här får du många tips om hur du kan. Köp boken Ta det som en man av Hampus Nessvold (ISBN 9789163896132) hos Adlibris. Sthlm, Typografiska Föreningens Boktryckeri 1862. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. 32 sidor. Här får du många tips om hur du kan. Varenda en av oss har sett eller känt en annan persons aura. Vad är auran.