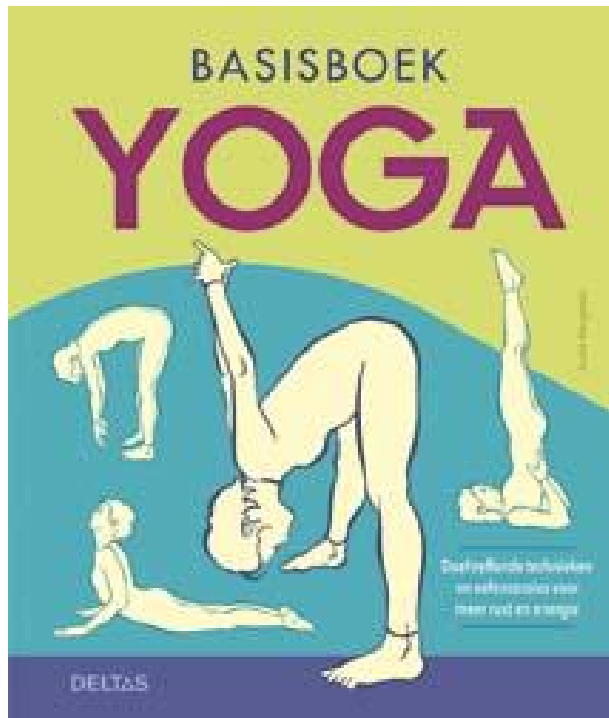


Basisboek yoga



Auteur:	Jude Reigner
Bladzijden:	128 pp.
Genre:	Theologie, Esoterie & Filosofie
Verschenen:	15-05-2015
ISBN:	9789044743937
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Deltas

[Basisboek yoga.pdf](#)

[Basisboek yoga.epub](#)

Deze handige yogagids in zakformaat staat boordevol ontspannende en stimulerende yogaoefeningen om helemaal tot rust te komen of uzelf weer op te laden. Naast een uitgebreide oefensessie die uw hele lichaam in balans brengt, vindt u in dit boek ook kortere sessies van 10 en 20 minuten die u meer energie geven of u helpen alles los te laten. De duidelijke stap-voor-stapbeschrijvingen en illustraties zorgen ervoor dat de verschillende yogahoudingen gemakkelijk uit te voeren zijn. Kortom, dankzij deze gids geniet u van het positieve effect van yoga waar en wanneer u maar wilt!