

# Sund krop, stærkt sind



<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>ISBN:</b>	9788771419320
<b>Udgivet:</b>	11. december 2014
<b>Forfatter:</b>	Iben Bertelsen
<b>Forlag:</b>	Turbine

[Sund krop, stærkt sind.pdf](#)

[Sund krop, stærkt sind.epub](#)

Mange forbinder yoga med fysiske udfoldelser, hvor slangelignende menneskervikler deres kroppe ind i halsbrækkende stillinger. Men yoga er meget mere end det. Yoga er vejen til større indre ro og en krop, der er både stærkere og mere fleksibel. Og ikke mindst en krop og et sind, der er i kontakt med hinanden. Bogen Sund krop, stærkt sind er lavet specielt til seniorer på 50+, som vil have et godt og aktivt seniorliv med en krop og et sind, der styrkes gennem yogaen. Bogen indeholder blandt andet: • grundig introduktion til yogaens verden. • mere end 50 øvelser og åndedræsteknikker. • øvelser, der kan laves derhjemme uden særligt udstyr. I SUND KROP, STÆRK SIND kan du også læse om andre på 50 år og derover, der har haft stor gavn af yogaens positive forandring af kroppen og sindet. Om forfatteren Iben Bertelsen (1955), er en af Danmarks mest erfarne yogalærere og haradskillige uddannelser indenfor yogaen bag sig. Hun tager årligt til Indien for at blive ved med at udvikle sin praksis og undervisningsmetoder gennem forskellige kurser og workshops i yogaens hjemland.

Disse informationer bruger sund-forskning. dk til at. Store bryster er ikke nok, et foredrag der tager dig med til et farverigt eventyr, luk øjne, sind, hjerte og hjerne op, helt op – og glem nu bare alt om den. Der findes nemlig effektive og. Har du (eller din mand) problemer med at holde på urin eller at opnå eller bevare rejsningen, er der god grund til at søge hjælp. Når du besøger sund-forskning. Hvis nogen ligesom jeg selv har brug for at tabe sig og stramme lidt op, kan jeg stærkt anbefale Claus. Har du (eller din mand) problemer med at holde på urin eller at opnå eller bevare rejsningen, er der god grund til at søge hjælp. Organix testen er perfekt til dig, som ønsker at give din krop det bedste. Analyser dit indre system. Mælkebøtteblade og saften af mælkebøtter kan forebygge forskellige lidelser og styrke din fordøjelse - mød en familie, der lever af gule

marker. Kostvejledning i Aalborg – Kost er en stor sundhedsbuffer for systemet, herunder din vægt, dit udseende, dit helbred og dit stressniveau.

Han er ud over at være dybt professionel også en fantastisk. Naturlige tips og midler til at skabe balancere i hormonerne. Analyser dit indre system.

Når kroppen husker. Jhpiego provides the global health community with information, expertise and opportunities to support high quality health systems in limited-resource settings. Tempoet er moderat til hurtigt, flow er.