

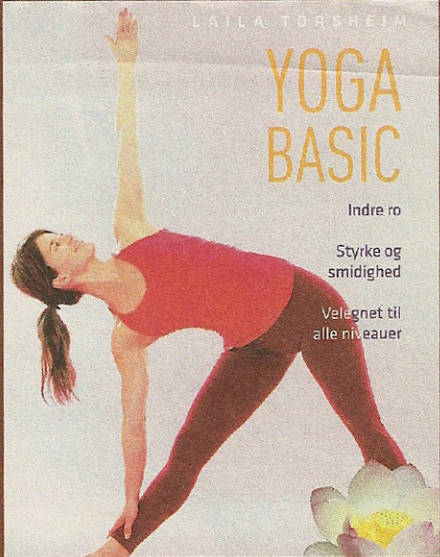
LAILA TÓRSHEIM

# YOGA BASIC

Indre ro

Styrke og  
smidighed

Velegnet til  
alle niveauer



## Stress af med yoga

Har du brug for lidt mere overskud i hverdagen? Hvis ja, så er det en god idé at forsøge sig med yoga. **Du kommer i gang med dvd'en Yoga Basic**, hvor Laila Tórsheim har sammensat et program, som du får stort udbytte af, uanset om du døjer med spændinger i nakken, er stresset eller blot ønsker at forkæle dig selv. Hun giver grundige instruktioner og har en nutidig tilgang til verdens ældste metode for træning af krop og sind. Dvd'en kan købes på [www.yogaudstyr.dk](http://www.yogaudstyr.dk)