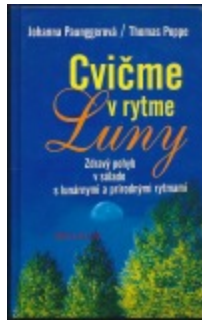


Cvičme v rytme Luny



[Johanna Paungger](#), [Thomas Poppe](#)

Cvičme v rytme Luny - Johanna Paungger ke stažení PDF Cvičenie v rytme Luny je založené na poznání, že cielený pohyb má len vtedy účinok, keď sa vykonáva v správnom okamihu. Len ak je postavenie Mesiaca, daná časť tela a cvičenie v súlade, pocíti telo zmysel pohybu. Cviky nie sú zložité, aktivujú všetky skupiny svalov, pôsobia uvoľňujúco a môžu ich vykonávať všetci bez výnimky.

Zmier

