

# Hathajóga



[Karel Werner](#)

Hathajóga - Karel Werner ke stažení PDF  
Podtitul: Základy tělesných cvičení  
jógických. První česká kniha, která pojednává  
o hathajóze jako o ucelené tělovýchovné  
soustavě. Úvodní část je stručné teoretické  
pojednání o hathajóze jako takové, následuje  
praktická část obsahující kurz hathajógy v 10ti  
lekcích s fotografiemi a podrobným popisem  
jednotlivých ásan (cviků). Vydání první.

