

Tags: Guidad avslappning - PowerNap ladda ner pdf e-bok; Guidad avslappning - PowerNap epub books download; Guidad avslappning - PowerNap bok pdf svenska; Guidad avslappning - PowerNap e-bok apple; Guidad avslappning - PowerNap MOBI download; Guidad avslappning - PowerNap las online bok

Guidad avslappning - PowerNap PDF E-BOK

Anna Numell



Författare: Anna Numell
ISBN-10: 9789177470656
Språk: Svenska
Filstorlek: 1759 KB

BESKRIVNING

Guidad avslappning - "powernap" Denna guidade avslappning skapar möjligheten för dig att vila i vardagen. Den är guidad intuitivt vilket skapar en känsla av djup avslappning och återhämtning för din kropp, dina sinnen, din hjärna och ditt hjärta. Den skapar en känsla av total närvaro i dig själv och ger dig en ökad känsla av harmoni och lugn. Avslappningen bidrar till att du kan integrera dig själv i din kropp och landa i dig själv. Du kan lyssna till guidningen innan du skall sova för att skapa en bättre förutsättning för dig själv att somna djupt och få en god natts sömn. Eller så kan du använda den som en "powernap". Behöver du extra energi för dagen, för ett möte eller kanske för att fortsätta plugga så kan du lyssna på guidningen och landa i dig och din kropp för att fylla på med kraft, energi och vitalitet. När avslappningen är över kommer du känna dig mer fokuserad och fylld av energi. Vägledning av Anna Numell

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Avslappningsövningar på ljudfil - 1177 Vårdguiden - sjukdomar ...

Guidad avslappning | YOGOBE

Meditation Och Avslappning | www.texterochdikter.se

We - and our partners - use cookies to deliver our services and to show you ads based on your interests. By using our website, you agree to the use of cookies as ...

Guidade avslappningar | Fullt Fokus

Behandling med klinisk hypnos kan också beskrivas som en guidad avslappning. De flesta människor upplever under hypnos en känsla av välbefinnande, ...

LÄS MER