

Tags: Slappna av och se framåt epub books download; Slappna av och se framåt las online bok; Slappna av och se framåt bok pdf svenska; Slappna av och se framåt MOBI download; Slappna av och se framåt ladda ner pdf e-bok; Slappna av och se framåt e-bok apple

---

## **Slappna av och se framåt PDF E-BOK**

**Elisabeth Solin,Lars-Gunnar Solin**



Författare: Elisabeth Solin,Lars-Gunnar Solin

ISBN-10: 9789198262261

Språk: Svenska

Filstorlek: 4504 KB

## **BESKRIVNING**

Med denna ljudbok för ungdomar och vuxna får man lära sig en metoder för avslappning och målprogrammering. Ljudboken innehåller följande program: 1. Andas dig. 2. Ditt bättre jag. 3. Din skapande verkstad. 4. Avspänd och fokuserad. Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Elisabeth Solin.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Stretcha höften och rumpan - 4 effektiva övningar | Hälsoliv**

Rulla axlarna framåt 10 gånger. Sätt ihop handflatorna och gör en stor liggande åtta ... Spreta med fingrarna så mycket du kan, slappna av och spänn igen, 5 ...

### **PDF 002-714 - jula.se**

Slappna av och se framåt! program för ungdom och vuxna : målinriktad mental träning

### **Slappna av och se framåt - Böcker - CDON.COM**

Andas normalt ... och slappna av, ... Böj nu huvudet långsamt framåt mot bröstet. Håll så ... För instruktioner och lösenord se fliken Appar.

**SLAPPNA AV OCH SE FRAMÅT**

***LÄS MER***