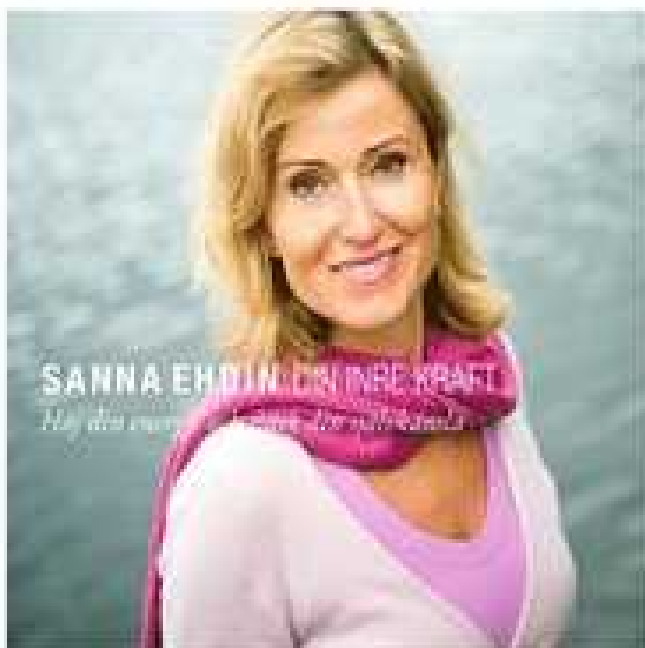


Din inre kraft PDF E-BOK

Sanna Ehdin



Författare: Sanna Ehdin
ISBN-10: 9789197754101
Språk: Svenska
Filstorlek: 4411 KB

BESKRIVNING

Denna ljudbok är i formatet 256 kbit MP3 i stereo. Din inre kraft innehåller fem avslappningsövningar där Sanna Ehdin guidar dig på ett enkelt och behagligt sätt. Vardagen innehåller många stressmoment som splittrar oss och tar av vår kraft och energi. Genom att regelbundet stanna upp och göra dessa övningar kan du lättare återhämta dig och få ny kraft och energi. Du blir mer närvarande i det du gör och får distans till dina problem. Sinnet blir mer positivt och du förbättrar din arbetsförmåga. Stillsam musik ger en harmonisk helhet till övningarna. "Ju mer du är i dig själv, desto mer stärker du din självkänsla och din inre kraft. Det är välgörande för både kropp och själ." Sanna Ehdin Sanna Ehdin är fil. dr i immunologi och verksam som fri forskare, författare och föreläsare. Hon har tidigare givit ut sex böcker som totalt sålt i över en halv miljon exemplar. Böckerna finns också översatta till tio språk. Läs mer på www.sannarelations.com

Spår 1. Höj din energi 15 min (musik: Tomas Edström) En grundläggande övning som hjälper dig att rensa ut och fylla på med ny positiv energi.

2. Bli mer närvarande 13 min (Musik: Peter Heddelin/Johan Appel) Träna upp din förmåga att bli mer närvarande och fokuserad med denna övning.

3. Få distans till dina problem 11 min (Musik: Björn Melander) En enkel och härlig övning som hjälper dig att få distans till det som känns jobbigt.

4. Din inre kraft 17 min (Musik: INDIGO) En övning som ökar din självrespekt och gör dig starkare.

5. Stärk din självkänsla 14 min (Musik: INDIGO) Släpp fram dig själv och låt livsglädjen få styra ditt liv. Musik: Tomas Edström, Peter Heddelin, Johan Appel, Björn Melander och INDIGO. Producent: Björn Melander

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Din inre kraft. Wellness Music

Pris: 136 kr. övrigt, 2007. Tillfälligt slut. Köp boken Din inre kraft av Sanna Ehdin (ISBN 9789197658539) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr Alltid bra priser ...

Din inre kraft - Butik HarmoniQA

Beskrivning. Hon har kallats vår tids nya guru och hyllas av Oprah och hundratusentals andra följare i både tv, radio och i sociala medier. Gabrielle Bernstein har ...

Lita till din inre kraft - Livsenergi

Lita till din inre kraft "Mitt mål är att få så många människor som möjligt att vakna upp. Vakna och se att de har förmågan att leva utifrån kärlek. Jag ...

LÄS MER