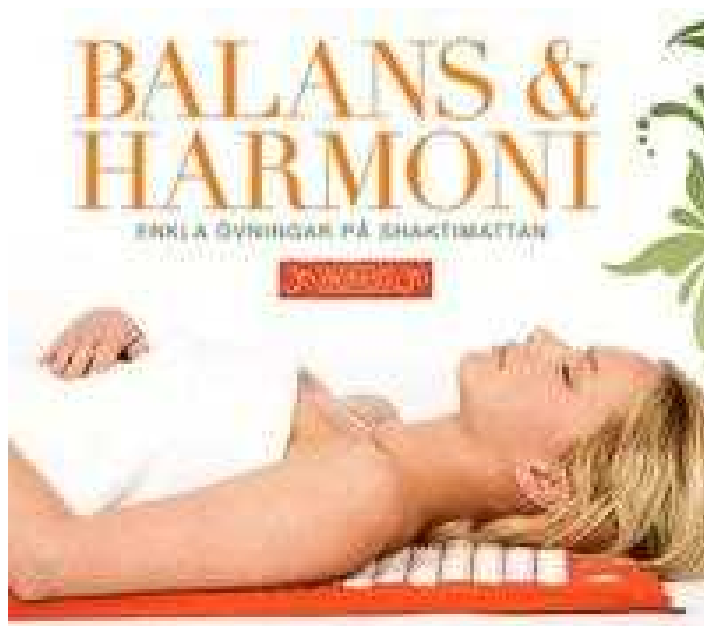


## **Balans och harmoni PDF E-BOK**

**Björn Melander**



Författare: Björn Melander

ISBN-10: 9789197833240

Språk: Svenska

Filstorlek: 3165 KB

## BESKRIVNING

Att ligga på spikmatta är det senaste och äldsta inom självterapi. Avslappningsövningarna på denna cd hjälper dig att fokusera på din andning så att din kropp slappnar av när du ligger på din Shakti spikmatta. Den sköna musiken blir också ett stöd till att koppla av och bara njuta av din stund på mattan. Om du har möjlighet så ligg gärna på din Shakti spikmatta ca 20 minuter varje dag.

1. Shakti Avslappning & Introduktion En enkel & grundläggande avslappningsövning med fokus på andningen. 20 minuter.
2. Shakti Djupavslappning En djupavslappning där hela din kropp slappnar av och blir fri från stress och spänningar. 20 minuter.
3. Skön musik att slappna av till på din Shaktimatta. 20 minuter.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Balans och Harmoni vid Öresund - Home | Facebook**

Hälsa är en balans mellan . kropp, själ . och sinne, tanke, kraft och handling "Basen för en god hälsa. Flera faktorer inverkar på vår hälsa och det gäller ...

### **Camilla Prenning - balans-och-harmoni.se**

Wictoria Höhn Bohlin. Auktoriserad massör av kroppsterapeuternas yrkesförbund. Certifierad av Branchrådet Svensk Massage . Är kvalitetssäkrad och ansvarsförsäkrad

### **Hormoni - Just another WordPress site**

Jag har hela mitt liv ägnat mig åt idrott, hälsa och friluftsliv. Med dessa intressen i botten föll det sig naturligt att också utbilda mig och arbeta inom den ...

**LÄS MER**