

Relax PDF E-BOK

Björn Melander



Författare: Björn Melander

ISBN-10: 9789197754125

Språk: Svenska

Filstorlek: 3251 KB

BESKRIVNING

Denna ljudbok är i formatet 256 kbits MP3 i stereo. RELAX är en avslappnings-cd för ungdomar. Den innehåller guidade visualiserings- och muskulära avslappningsövningar samt härlig lounge musik att koppla av till. Övningarna är bra att ta till för att minska en smärta, t ex huvudvärk eller magont och vid insomningssvårigheter. Regelbunden övning gör också att det blir lättare att koncentrera sig i skolan, läsläsningen blir mer effektiv och det blir bättre fokus på skoluppgifterna. Avslappningen har även en generell positiv effekt på kroppen. Annika Lagerstrand har arbetat som sjukgymnast i över 30 år, varav ca 20 år som barnsjukgymnast. Avspänning är en metod som hon ofta använder för behandling av barn och ungdomar med huvudvärk och magont samt även vid insomningsproblem. En beprövad metod som fungerar och som utgör en viktig del i hennes arbete. Musik: Tomas Edström, Andreas Andersson, Hans Gustafsson, Doru Apreotesei, Björn Melander Producent: Björn Melander Spår 01. Intro (2:26) 02. Stranden (7:14) 03. Borgen (8:09) 04. Berget (7:44) 05. Snabbavspänning (5:19) 06. Progressiv avspänning (11:46) Avkopplande lounge musik 07. Down to earth (5:10) 08. Jazzy (6:40) 09. So far so long (6:34)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Relax på Kokpunkten - Utomhuspool med utsikt över mälaren

Unna dig en skön stund, alla mår bra av att ta hand om sig lite extra regelbundet. I vår relaxavdelning som är gemensam för damer och herrar är det obligat

Dömle SPA & Relax ~ Dömle Herrgård Spa & Resort

In order to block the token in case of theft or loss, contact the customer service at the following number number 800.05.06.06 (operating 24 hours per day, 365 days ...

RELAX - START - Välkommen till Bålstas största SPA

Campen är vackert belägen vid Muonioälv i byn Aareavaara. Laxfisket är mycket bra och jaktmöjligheterna hittar man runt knuten. Ni är välkomna att njuta av ...

LÄS MER