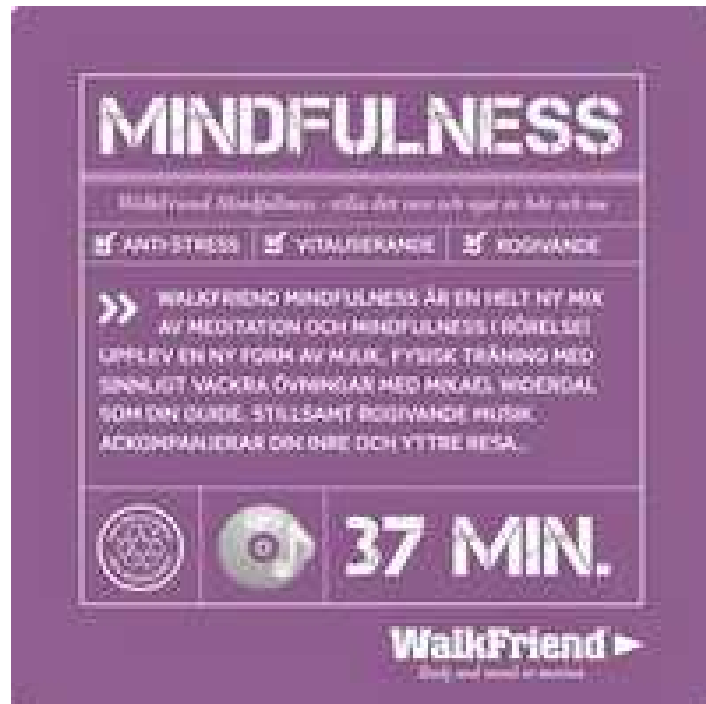


## WalkFriend Mindfulness PDF E-BOK

**Mikael Widerdal**



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9789186453008

Språk: Svenska

Filstorlek: 2516 KB

## BESKRIVNING

NYHET! WalkFriend. Ett helt nytt och unikt sätt att trimma hjärnan samtidigt som du tränar kroppen. Du lyssnar på WalkFriend samtidigt som du går en rask promenad, joggar eller gymtränar. Det ger dig en skonsam träningsform - helt i ditt eget tempo - och samtidigt blir du coachad av mentala tränaren Mikael Widerdal. WalkFriend Mindfulness ger dig en rogivande och sinnligt vacker upplevelse när du promenerar i mjukt tempo. Upplev en ny mix av meditation och mindfulness i rörelse! Landa och fokusera på ditt här och nu och släpp den negativa stressen. En fantastisk sinnlig inre och yttre resa, som vitaliserar dig och ger dig livsluft för att fortsätta din dag på bästa möjliga sätt. Mikael Widerdal blir din guide som ger dig övningar i konsten att se det lilla i det stora i din stund, just här och nu. Välkommen till WalkFriend Mindfulness! Detta ingår när du köper WalkFriend Mindfulness: Utöver WalkFriend Mindfulness ljudspår med tal och musik i tre olika versioner på 37, 20 och 5 minuter - så medföljer även en fullmatad digital booklet på 13 sidor. Det blir ditt inspirerande faktahäfte med träningsmanual för dig att fördjupa dig i.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **WalkFriend Mindfulness - Välkommen till WalkFriend**

Mindfulness; Sömn; FAQ - Frågor och svar; Berättelser ur verkliga livet; Bloggen; Allinmind ...  
WalkFriend Coaching - introduktion. Mikael Widerdal. 1:39

### **Mindful walkning - mindfulnessövning - PT By Emma**

Pris: 111 kr. Ljudbok, 2009. Laddas ned direkt. Köp boken WalkFriend Mindfulness av Mikael Widerdal (ISBN 9789186453008) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 kr Alltid ...

### **Ladda ner WalkFriend Mindfulness av Mikael Widerdal som ljudbok**

NYHET! WalkFriend. Ett helt nytt och unikt sätt att trimma hjärnan samtidigt som du tränar kroppen. Du lyssnar på WalkFriend samtidigt som du går en rask ...

***LÄS MER***