

## Harmonisk graviditet PDF E-BOK

**Mikael Widerdal**



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9788791029110

Språk: Svenska

Filstorlek: 3040 KB

## BESKRIVNING

Låt din graviditet blomma i trygghet och harmoni. Detta program innehåller guidade övningar för mental träning och avslappning som ger dig kraft och energi till hela din graviditet. Ditt välbefinnande är din garanti för att så smidigt som möjligt ta dig genom graviditetens olika faser. Programmet ger dig en mängd redskap och övningar som hjälper dig att hämta ny kraft samt knyta fördjupad kontakt med kroppens signaler. Boken består av ett 36-sidigt häfte med fakta och övningar - samt ljudfiler att lyssna till. Ljudfilerna är elva ljudspår med muntliga introduktioner till varje steg inom mental träning, blandat med skönt avslappnande musik till. Det 36-sidiga häftet ger dig information om graviditeten samt hur du på bästa sätt kan förbereda dig inför din förlossning och första tiden som nybliven förälder. Allt för att du ska må och fungera så bra som möjligt under och efter graviditeten. Detta program är skapat av Mikael Widerdal, dipl. avspänningspedagog och mental tränare, i samarbete med Ingegerd Hagfjärd, barnmorska med mer än 30 års yrkeserfarenhet

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Lilladoulän: En kort liten film, vaginal födsel, rotationer.**

Alla blivande mammor vill ha en lugn och harmonisk graviditet men det är inte alltid kroppen gör som man vill. Men om du gör din del för att må bra under ...

**Maja Ivarsson om graviditeten: "Jag har aldrig varit så lugn, harmonisk ...**

Vad skönt att du har bra med stöd runt om dig för det är så viktigt, speciellt under en graviditet där allt blir snäppet värre bara pga hormonerna

**ung gravid 22 år - [carolinebrantsberg.wordpress.com](http://carolinebrantsberg.wordpress.com)**

Så länge du inte blöder behöver du inte oroa dig som sagt din livmoder växer o det är inte smärtfritt en graviditet är inte alltid så harmonisk som man kan tro.

**LÄS MER**