

Tags: Mental Grundträning ladda ner pdf e-bok; Mental Grundträning e-bok apple; Mental Grundträning MOBI download; Mental Grundträning las online bok; Mental Grundträning epub books download; Mental Grundträning bok pdf svenska

Mental Grundträning PDF E-BOK

Lars-Eric Uneståhl



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389086

Språk: Svenska

Filstorlek: 4672 KB

BESKRIVNING

Mental grundträning är vår mest grundläggande och djupgående ljudbok när det gäller muskulär och mental avslappning. Med hjälp av de två första programmen så lär du dig att slappna av i kroppens muskler. I de två sista programmen så arbetar du mer självhypnotiskt med suggestioner och bilder. Boken innehåller följande program: 1. Muskulär avslappning 1 2. Muskulär avslappning 2 3. Mental avslappning 1 4. Mental avslappning 2 Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PUMT - Personlig utveckling genom Mental Träning • Mentala ...

Delkurs 1 - Mental Grundträning. Denna del utgör grunden för den mentala träningen och för din personliga utveckling. Här lär du dig avslappning, ...

Mental grundträning | Stockholms Stadsbibliotek

Den mentala träningen hjälper dig att med enkla medel bygga upp ett starkt inre klimat som gör att du står stadigt när det stormar i ... Mental grundträning a.

Full Hand - DuSolid - DuSolid - självledarskap, mental träning ...

Mental grundträning är vår mest grundläggande och djupgående ljudbok när det gäller muskulär och mental avslappning. Med hjälp av de två första programmen ...

LÄS MER