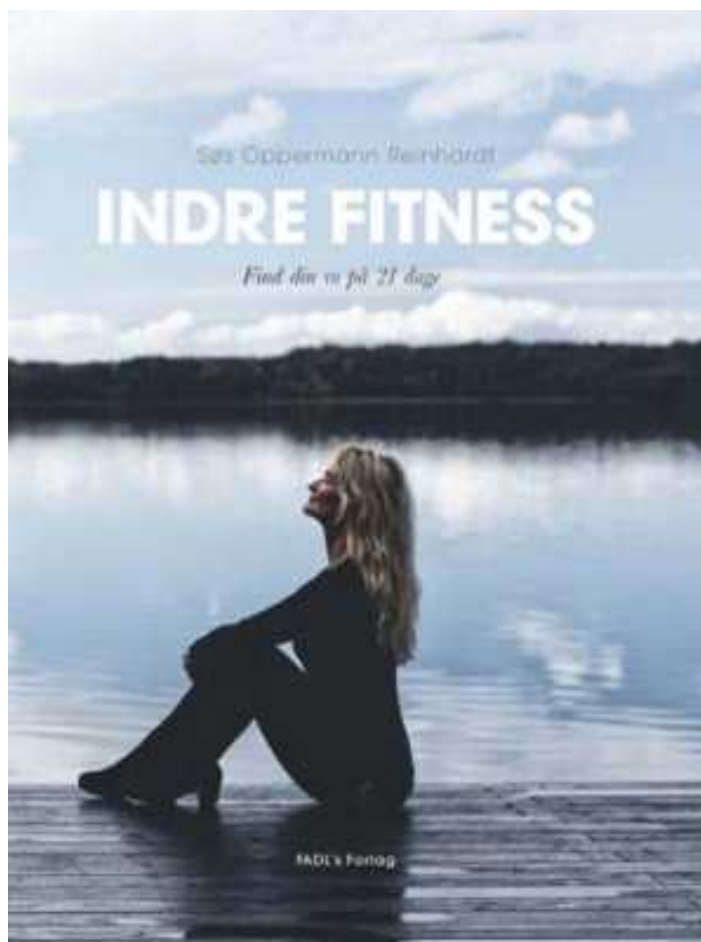


Indre fitness PDF

Søs Oppermann Reinhardt



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Søs Oppermann Reinhardt

ISBN-10: 9788777498091

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1828 KB

BESKRIVELSE

Vi kender det alle sammen. Der er for mange ting, vi skal nå. Der skal arbejdes, købes ind, passes fritidsinteresser – og vi vil også gerne have kvalitetstid med familie, venner og veninder. Tiden er blevet en mangelvare, og derfor skal vi passe ekstra godt på den tid, vi har. INDRE FITNESS er en bog til dig, der søger mere ro og balance i livet – både i krop og sind. Du får redskaber til, hvordan du kommer ned i gear, og hvordan du opnår mere harmoni i hverdagen. Bogen er både en opfordring og en hjælpende hånd til, hvordan du giver dig selv de bedste vaner, og hvordan du imødegår livets mange krav og den lurende stress. Når den fysiske træning fylder meget i hverdagen, så er det altgørende at træne sin indre fitness. Der skal være balance i din træning, og derfor har Søs Oppermann Reinhardt skrevet denne bog. I over 10 år har hun udviklet sine tre grundbegreber, der danner kernen i INDRE FITNESS: Stille morgen Ophold naturen Ophold i hverdagen Med disse tre simple justeringer i dit liv booster du din livskvalitet og giver dig selv en større samhørighed i livet. Indre fitness giver læseren redskaber til at komme i god indre form - det er nemlig ikke kun den ydre form, der er vigtig her i livet. Flere danskere end nogensinde før knækker nemlig af stress og presset fra arbejdslivet og familielivet - og hvornår har det nogensinde været meningen, at vi ikke skulle kunne klare livet? Med ”Indre fitness” får du en lang række redskaber til at skabe mere balance i dit liv - og ikke mindst nogle redskaber til at stå i mod presset fra omverdenen. Gør dig klar til en indre rejse - og bliv klogere på dig selv og kom i dit livs indre form! Fra bogens forord: I dag er jeg i mit livs indre og ydre form! Reelt set startede jeg vel med at træne min INDRE FITNESS for en hel del å siden, uden at jeg egentlig var klar over det. Måske kan jeg sige, at jeg har taget de lange og til tider tunge og mange skridt. Og gået vejen! Ikke kun for mig selv, men også for dig! Jeg har taget tilvalg og fravalg i livet for at finde ind... helt ind til kernen af mig selv. Ind til kærligheden i mig selv og kærligheden til livet. Jeg har gjort mig de store erfaringer og høstet en dybere viden og lavet det store forarbejde, som jeg med denne bog ønsker at dele med dig! Denne følelse af at være helt i form og være i forandring og bevægelse, holder jeg vedlige, ved at træne min INDRE FITNESS – hver dag! Hvis du nu sidder og tænker ”Jamen, skal jeg så også bruge 14 år med INDRE FITNESS, før jeg er i form”? Så er mit svar: ”Nej – du skal slet ikke bruge år på at komme i dit livs form”! Start i dag! Følg træningsprogrammet her i bogen! Allerede efter 21 dages træning ser, mærker og fornemmer du en forskel. Du er så godt på vej til at komme i dit livs form! God og kærlig INDRE FITNESS-træning til dig!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Indre-fitness. 59 likes. HVAD KAN INDRE-FITNESS GØRE FOR DIG? Nogle eksempler: FYSISK
Forbedring af kredsløbet • Styrkelse af immunforsvar • Øget...

Unikt fitness program bygget på øvelserne i De Fem Tibetanere (De 5 tibetanere) der forynger kroppen
indefra og stimulerer kroppens selvhelbredende kraft og evne ...

De 5 Tibetanere er et anti-aging og anti-stress program, som styrker kroppens selvhelbredende kraft og
evne til at regenerere. De 5 Tibetanere er 5 enkle...

INDRE FITNESS

[Læs mere ...](#)