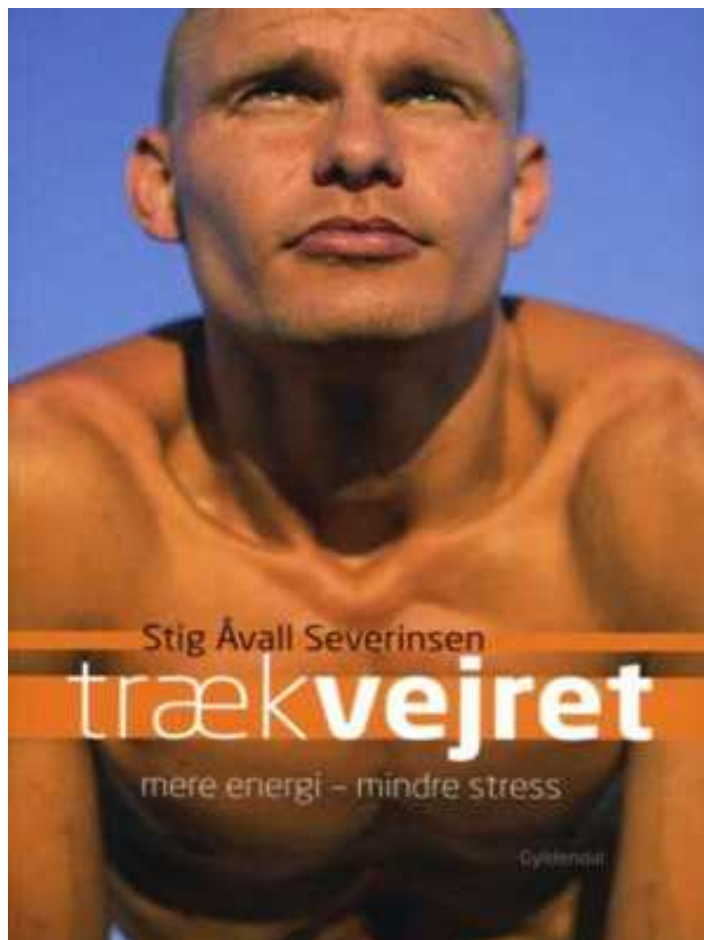


## Træk vejret PDF

Stig Åvall Severinsen



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Stig Åvall Severinsen

ISBN-10: 9788702076417

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1922 KB

## BESKRIVELSE

De fleste af os trækker vejret alt for overfladisk. Livet leves hurtigt, og særligt når vi er stressede, bruger vi oftest kun den øverste del af lungerne. Vi glemmer at trække vejret helt ned i maven og snyder derved os selv for en masse energi. Først når du bliver bevidst om dit åndedræt og ved, hvordan du kan træne det, vil du kunne lære at trække vejret ordentligt. Din krop vil straks optage mere ilt, og du vil efter kort tid få mere energi og opnå en større mental ro. Effektiv vejrtrækning er en simpel og virksom måde, hvormed du kan styrke balancen mellem krop og sind. Fordele ved effektiv vejrtrækning: Få mere energi i hverdagen \* Bliv bedre til at håndtere pres \* Optimer dine præstationer på arbejde og i sport \* Undgå at blive syg eller bliv hurtigere rask \* Minimer kroniske eller forbigående smerter \* Bliv gladere og få et lysere sind \* Lev et sundere og længere liv “De, som trækker vejret halvt, lever halvt” Acharya Milind Kumar Bhardwaj

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Hvordan trækker jeg vejret for tiden - hvor ofte stiller du dig selv det spørgsmål? Nu kommer muligheden for at lære om åndedrættet fra en person, som har ...

Træk vejret. Sport og fysisk aktivitet kan være med til at booste din krop og holde den i topform. Kroppens muskler har brug for ilt for at kunne fungere, og du kan ...

Træk vejret rigtigt og få indre ro og mental styrke. Her lærer du hvordan.

## TRÆK VEJRET

[Læs mere ...](#)