

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

WalkFriend Coaching PDF E-BOK

Mikael Widerdal



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9789186453015

Språk: Svenska

Filstorlek: 2103 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 Coaching ger lika mycket pepping för din fysiska träning - som för din mentala träning! Här får du möjligheten att under 5, 20 eller 45 minuters rörelse verkligen utmana dig själv på ett positivt sätt. Träna när du själv har tid. Utforska dina målbilder och svara på frågor som utvecklar dig som människa. Du får också möjlighet att ladda dig inför din fortsatta dag på det mest optimala sätt. Det här är en riktig energikick som verkligen kan ge dig det där lilla extra. Laddat också med skön musik som hjälper dig framåt i träningen. Ett absolut måste att ha i din mp3-spelare! Detta ingår när du köper WalkFriend Coaching: Utöver WalkFriend Coaching ljudspår med tal och musik i tre olika versioner på 45, 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 Coaching (ljudbok) av Mikael Widerda - Bokon

WalkFriend Coaching - laddar dig med ny energi! WalkFriend Coaching är lika mycket pepping för din fysiska träning - som för din mentala träning!

WalkFriend Coaching / Ljudbok - lidkoping.elib.se

Ladda ner ljudböcker online om mat och hälsa och lyssna i din mobiltelefon eller mp3-spelare.

WalkFriend coaching | Stockholms Stadsbibliotek

Walkfriend 1 och 2 . Ljudbok WalkFriend Coaching Widerdal, Mikael / Bolander, Christina . Ljudbok WalkFriend Mindfulness Widerdal, Mikael / Bolander, Christina .

LÄS MER