

Tags: Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning epub books download; Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning las online bok; Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning ladda ner pdf e-bok; Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning e-bok apple; Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning bok pdf svenska; Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning MOBI download

Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning PDF E-BOK

Fredrik Ankarsköld



Författare: Fredrik Ankarsköld

ISBN-10: 9789177470724

Språk: Svenska

Filstorlek: 3013 KB

BESKRIVNING

Hälsosam och djup sömn med vägledad avslappning Genom att lyssna på denna vägledade avslappning av Fredrik Ankarsköld kommer du få hjälp att skapa en hälsosam och djup sömn. Vägledad avslappning: Med vägledad avslappning får både kropp och sinne hjälp att varva ner. Något som hjälper dig skapa en hälsosam och djup sömn. Det är inget magiskt utan helt normalt och forskningen visar att medveten närvaro även leder till bättre självkontroll. En rekommendation är att lyssna på denna vägledade avslappning regelbundet första 30 dagarna. Många uppskattar vägledad avslappning så mycket att de gör lyssnandet på kvällen till en del av deras vardagliga rutin när det är dags att sova. Vägledningen innehåller avslappnande ljudvågor för att hjälpa dig varva ner till ditt naturliga sömntillstånd. Läs mer om Fredrik Ankarsköld på: ankarskold.se och lyckopodden.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Medicin & hälsa e-ljudbok - Biblioteken i Borås stad

Hälsosam och djup sömn med vägledd avslappning. Genom att lyssna på denna vägledda avslappning av Fredrik Ankarsköld kommer du få hjälp att skapa en hälsosam ...

Bättre sömn med hjälp av självhypnos - storytel.no

Denna ljudbok ger en guidad hypnos så att du hamnar i ett tillstånd av djup kroppslig och psykisk avslappning. ... Hälsosam och djup sömn - Vägledd avslappning ...

Sömn & sömnproblem - litteratur | handikapptips

Hälsosam och djup sömn - Vägledd avslappning PDF ladda ner LADDA NER LÄSA Beskrivning
Författare: Fredrik Ankarsköld. Hälsosam och djup sömn med vägledd ...

Hälsosam och djup sömn - Vägledad avslappning

LÄS MER