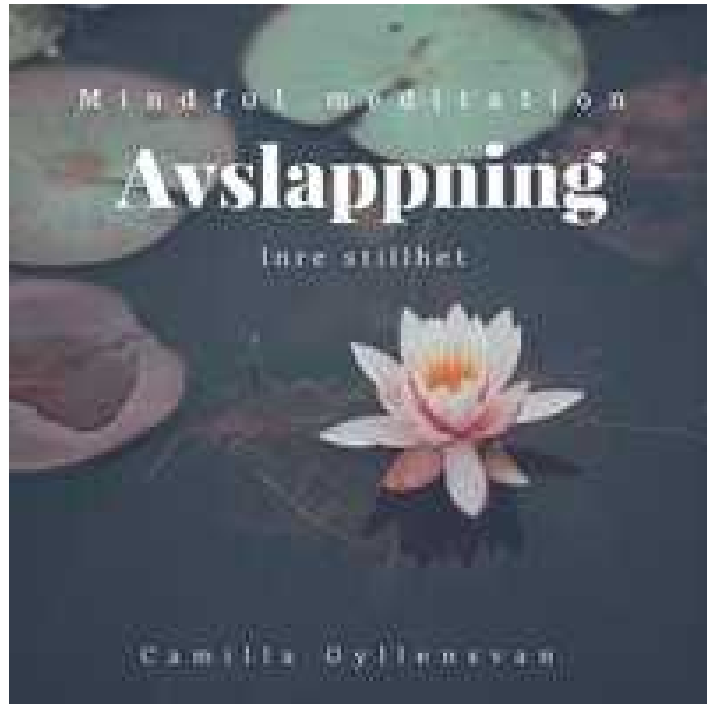


## **Avslappning-Inre frid PDF E-BOK**

**Angelica Ahlbeck,Maria Appelqvist,Anna Engervall,Linda Esseholt,Camilla Gyllensvan**



Författare: Angelica Ahlbeck,Maria Appelqvist,Anna Engervall,Linda Esseholt,Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739131

Språk: Svenska

Filstorlek: 1227 KB

## BESKRIVNING

Släpp spänningar och oro Den här meditationen kommer ge dig en stunds vila och avslappning främst med fokus på att släppa spänningar och oro. Under meditationens gång kommer du känna hur du gradvis slappnar av och blir mindre oroad inför framtiden. Den här ljudfilen kan med fördel användas innan du ska sova eller när du känner att du behöver en stunds avkoppling och vila från arbete eller vardagens stress. För bäst effekt lyssna på denna fil dagligen under 21 dagar för att sedan lyssna varannan dag i 21 dagar till. Kombinera gärna den här filen med någon av de andra i Mindful meditations serien tex Andning eller kroppsmeditation. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer via ICNLP. Hon är utbildad i KBT, ACT och Mindfulness och driver ett utbildningsföretag som arbetar med att utbilda privatpersoner och organisationer i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP utbildningar. Sedan 2006 har hon coachat och utbildat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. Camilla har hittills gett ut 27 ljudböcker samt skrivit boken NLP Kommunikation och det personliga ledarskapet utgiven 2017 samt är medförfattare i boken om Själsabotörer utgiven 2018

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Ljudböcker / Psykologi - vastmanland.elib.se**

Ann-Helénes Kroppsverkstad - Järnvägsgatan 11 (vid dinX-macken), 77551 Krylbo - Rated 5 based on 26 Reviews "Mår såå bra efter min första lymfmassage hos...

### **Alla e-böcker och ljudböcker av Mindful meditations - Bokon**

Köp Avslappning- Inre frid. Släpp spänningar och oro Den här meditationen kommer ge dig en stunds vila och avslappning främst med fokus på att ...

### **Avslappning- Inre frid (ljudbok) av Camilla Gy - Bokon**

godnattsaga Avslappning - Inre frid Mental vila 1. Sov gott och tryggt - vägledd meditation.pdf --- Camilla Gyllensvan --- 9789177470403 Guidad meditation med Leo ...

**LÄS MER**