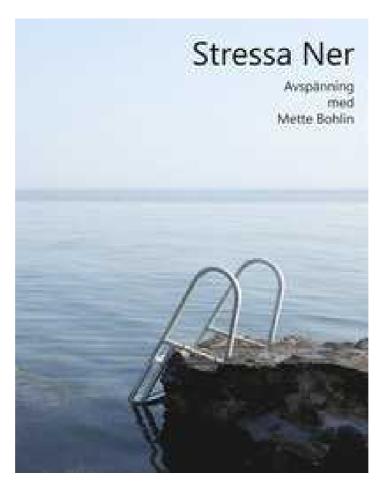
Stressa Ner Avspänning PDF E-BOK Mette Bohlin,Eva Robild



Författare: Mette Bohlin,Eva Robild ISBN-10: 9789198300048 Språk: Svenska Filstorlek: 1422 KB

BESKRIVNING

Är det mycket nu? Behöver du hjälp att varva ner? Här är fem övningar som gör det lättare att stressa ner. Välj den som passar dig för dagen: Djupavspänning, muskulär avspänning, andningsövning, sittande avspänning eller meditation-intro. Ljudboken är en avknoppning från böckerna Stressa Ner och Tonårsboken. Den vänder sig till vuxna, unga vuxna och äldre tonåringar. Övningarna ackompanjeras av enklare musikslingor.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Stressa Ner Avspänning - Ljudbok - Mette Bohlin (9789198300048) | Bokus

Köp Stressa Ner Avspänning. Är det mycket nu? Behöver du hjälp att varva ner? Här är fem övningar som gör det lättare att stressa ...

Stressa ner - 6 knep som verkligen hjälper | Hälsoliv - expressen.se

Gör en bra affär på Stressa Ner Avspänning (Ljudbok nedladdning, 2016) Lägst pris just nu 41 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

10 vetenskapliga sätt att snabbt stressa ner | Hälsoliv

Stressa Ner Avspännings-CD rymmer fyra olika avspänningsövningar samt en inledande introduktion till meditation. Innehåll: 1. Djupavspänning 17 minuter

STRESSA NER AVSPÄNNING

LÄS MER