

Tags: Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi epub books download; Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi ladda ner pdf e-bok; Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi bok pdf svenska; Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi las online bok; Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi MOBI download; Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi e-bok apple

Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi PDF E-BOK

Barbro Bronsberg



Författare: Barbro Bronsberg

ISBN-10: 9789185823659

Språk: Svenska

Filstorlek: 4804 KB

BESKRIVNING

Det är lika viktigt att då och då gå ner i varv som att andas och dricka vatten. För att må bra i vardagen behöver du ibland stanna upp och hinna ikapp dig själv. Då ökar glädjen, lugnet och förmågan att vara närvarande i nuet. Avslappningsskivan ger dig övningar som är lätta att använda och kan kombineras på olika sätt som du själv väljer. Ibland vill du få större lugn i kroppen, ibland är det känslor och tankar som behöver lugnas ner. Ibland behöver du fylla på livsenergin. Och ibland hänger allt ihop. Hitta den övning som passar just ditt behov. Skivan innehåller följande övningar: 1. Kort avslappning för kroppen. 2. Lång avslappning för kroppen. 3. Tankarna slappnar av. 4. Känslorna slappnar av. 5. Fyll dig med energi!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och ...

Feng Shui & Ekologi. Fenomen & Vetenskap. Film & Multimedia

Inre lugn och god sömn! av Barbro Bronsberg (CD-bok) - bokus.com

... du behöver för att må bättre både i kropp och ... sprider en känsla av avslappning och harmoni. ... ett bra sätt att få musklerna att slappna av och ...

Sjukhusbiblioteket Västerås : Slappna av och må bra för lugn och ...

Guidade meditationer för ökad glädje. ... Glädje och livsenergi! av och med Barbro ... Slappna av och må bra Om vi jagar fram i livet med huvudet fullt ...

Slappna av och må bra : för lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar - och ökad livsenergi

LÄS MER