

Tags: Stressa Ner Avspänning epub books download; Stressa Ner Avspänning bok pdf svenska; Stressa Ner Avspänning e-bok apple; Stressa Ner Avspänning ladda ner pdf e-bok; Stressa Ner Avspänning MOBI download; Stressa Ner Avspänning las online bok

---

## **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***