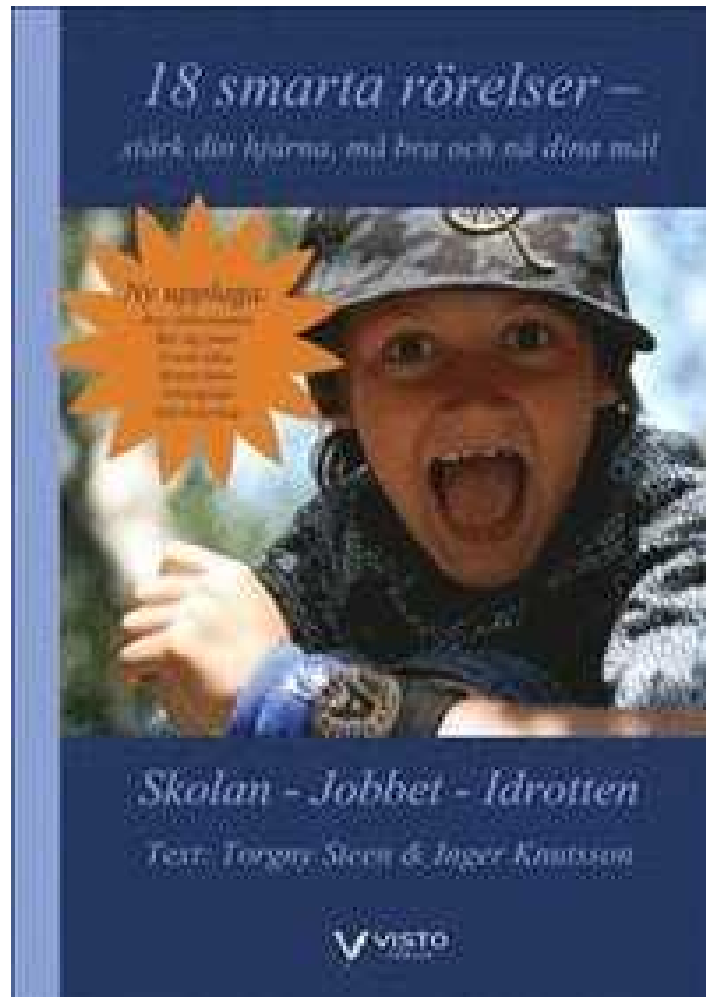


Tags: 18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål e-bok apple; 18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål epub books download; 18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål ladda ner pdf e-bok; 18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål MOBI download; 18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål las online bok; 18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål bok pdf svenska

18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål PDF E-BOK

Malena Ernman,Beata Ernman,Greta Thunberg,Svante Thunberg



Författare: Malena Ernman,Beata Ernman,Greta Thunberg,Svante Thunberg

ISBN-10: 9789187523618

Språk: Svenska

Filstorlek: 4066 KB

BESKRIVNING

I ett utvecklingssamtal fick Torgny veta att sonen Nicklas inte hängde med i klassen. Han hade svårt att läsa, räkna, skriva och koncentrera sig samt var överallt i klassrummet. Förståelse för systemisk hjärnforskning och specialintresse för hur rörelser stärker hjärnan gör att Torgny börjar dagen med olika rörelser. Något han också brukar rekommendera idrottare och ledare i näringslivet att göra för att hantera press, stress och prestationer. Vad skulle kunde hända om Nicklas provade rörelserna? Resultaten lät inte vänta på sig. Efter ett tag började Nicklas läsa och räkna, blev lugnare i klassrummet och hade alla rätt på veckans ord. Torgny blev nyfiken, hade fler upplevt liknande resultat? Det visade sig att specialläraren Inger Knutsson hjälpte barn till lugn, ro och lärande i skolan med hjälp av liknande rörelser. För Torgny och Inger blev första mötet starten på en lång resa inom fysisk och mental hälsa med sikte på att uppfylla läroplanens Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen . Det blev också starten på CreativeChildren:Camp , helgkurser för familjer med bland annat massor av långsamma rörelser för att hjälp barn och vuxna hantera en allt snabbare värld. Rörelserna är ibland så enkla att göra att de kan uppfattas som svåra. Därför brukar Torgny och Inger få frågan Har ni någon bok som visar rörelserna? . Här är den boken. Eller, här en den nya upplagan av boken eftersom den första sålde slut. Enkla förklaringar till hur och varför Torgny och Inger använder rörelserna varvas med tydliga beskrivningar i text och bild. Rörelserna fungerar lika bra för att bryta stillasittandet på jobbet, sätta fart på veckomötet eller konferensen. Och för att hantera press, prestationer och presentationer. Eller skapa fokus, lugn och kraft i omklädningsrummet inför en tävling eller match. Vi lovar, det är lättare GJORT än sagt!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hur svårt kan det vara att må bra? | händelse | Stockholm

18.00-18.45: Torgny Steen "Lust, rörelse och ... Sydsvenskan) som med smarta rörelser räddade ett av familjens ... stärk din hjärna, må bra och nå dina mål.

De 8 bästa övningarna för att stärka hjärnan - Steg för Hälsa

18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål (Spiral) av författare Torgny Steen. Pris kr 259.

Hur svårt kan det vara att må bra? händelse | Eventeri.com

Compra 18 smarta hjärnrörelser : må bra och nå dina mål. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål

LÄS MER