

## **Stressa av PDF E-BOK**

**Mikael Widerdal**



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9788791029066

Språk: Svenska

Filstorlek: 3986 KB

## BESKRIVNING

Njut av mer lugn och balans, med ett mer avspänt tempo i ditt liv. MP3-boken 'Stressa av' är skapad av Mikael Widerdal, dipl avspänningspedagog och mental tränare, i samarbete med Naimi Tingland, leg psykolog och leg psykoaterapeut. 'Stressa av' bygger på klassisk mental träning med avslappningsträning vilket underlättar vila och återhämtning. Detta sänker grundspänningsnivån i kroppen och rustar dig också bättre för att hantera stress. Boken består av ett 32-sidigt häfte med fakta om stress och övningsuppgifter för dig att arbeta med - samt ljudfiler att lyssna till. Ljudfilerna är nio ljudspår med muntliga introduktioner till varje steg inom mental träning. Stora krav och ett högt tempo i ditt liv kan leda till både fysiska och psyksika problem. Så ta hand om dig och stressa av. I lugnet samlas kraft och du möter dina visioner, drömmar och egna mål.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **C.M. Stressa Av - Startside | Facebook**

Pris: 49 kr. Häftad, 1998. Finns i lager. Köp Stressa av! av Tom McGrath på Bokus.com.

### **Synonymer till stressa - Synonymer.se**

Njut av mer lugn och balans, med ett mer avspänt tempo i ditt liv. Programmet 'Stressa av' är skapat av Mikael Widerdal, dipl avspänningspedagog och mental ...

### **Mat & Recept - StressaAv.nu**

Är du stressad och har svårt att sova? Här är tio råd som hjälper dig stressa mindre och därmed göra bättre affärer. 1. Sov. Åtta timmars sömn om dygnet ...

**LÄS MER**