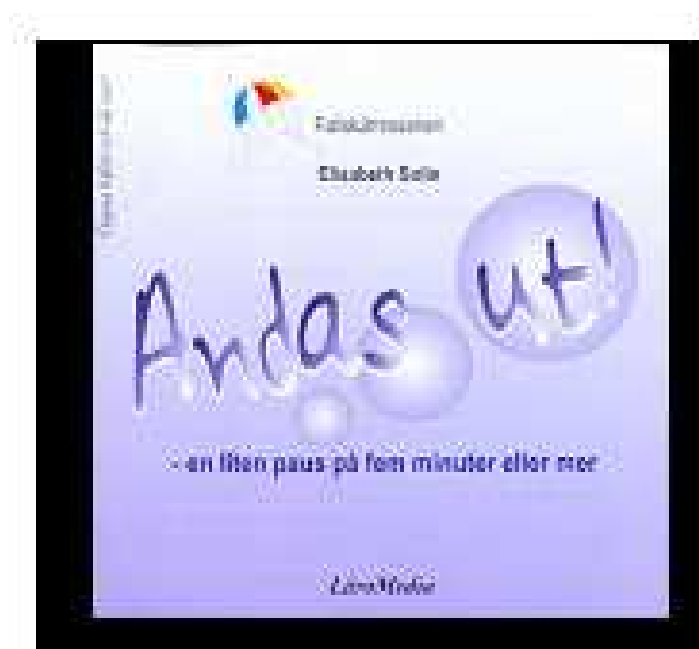


Andas ut! PDF E-BOK

Elisabeth Solin,Lars-Gunnar Solin



Författare: Elisabeth Solin,Lars-Gunnar Solin

ISBN-10: 9789198149821

Språk: Svenska

Filstorlek: 1711 KB

BESKRIVNING

Cd-skivan är special komponerad för dig som inte har tid! Programmet inleds med 5 minuters avslappningsprogram med instruktioner. Sedan fortsätter bara bakgrundsmusiken under 30 minuter, så du kan ge dig 5 minuter eller mer. Bestäm själv. Mer tips samt tankar om andningens betydelse för hälsan finns i skivomslaget. Elisabeth Solin är beteendevetare och har lång erfarenhet av att leda stresshanteringsgrupper. Programmet är noga utprovat bland annat på Örebro universitet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Andning - Wikipedia

Då gör det ont när du andas och du kan också ... Då har bakterier tagit sig ut från luftrör och lungblåsor och sedan växt till och bildat en samling av var ...

Andas mindre nu

Den luft vi andas är så ... Kolsyran som finns under tryck i behållaren släcker elden dels grund av att den är extremt kall när den kommer ut och dels ...

andas - Wiktionary

Även om kommunalrådet i Pajala kan andas ut och fira med kaffe och havreflarn är det mycket kvar att bevisa för företaget.

Andas ut!

LÄS MER