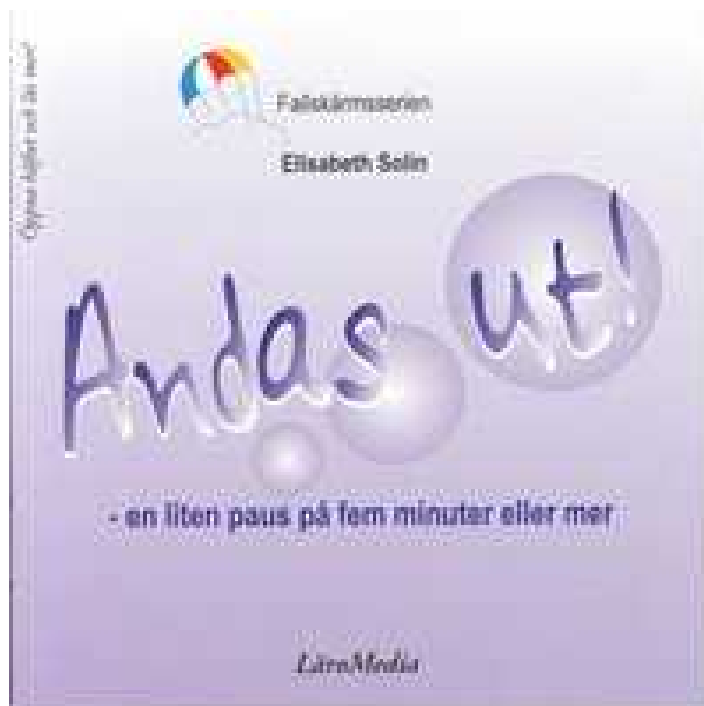


## Andas ut PDF E-BOK

**Elisabeth Solin,Lars-Gunnar Solin**



Författare: Elisabeth Solin,Lars-Gunnar Solin

ISBN-10: 9789198262209

Språk: Svenska

Filstorlek: 3009 KB

## BESKRIVNING

En ljudbok för dig som inte har tid, men förstår värdet av effektiva minipausar. Elisabeth Solin har här skapat ett avslappningsprogram med instruktioner under fem minuter och sedan bara den specialkomponerade musiken under 30 minuter. Du väljer alltså själv om du vill avsluta efter fem minuter eller förlänga pausen - eller bara lyssna på musiken. Du får också lära dig en suverän andningsteknik. Ljudboken innehåller följande program: 1. Avslappning med instruktion. 2. Musik. Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Elisabeth Solin.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Företagarnas vd Günter Mårder: "Företagarna i Sverige andas ut"**

Jag flyttade från Folkungagatan till Slätbaksvägen i Årsta och bodde där sommaren -99. Min vän Ingmar Johansson, musiker och sångare, numera också präst ...

### **Andning - Wikipedia**

Kunna väva in enkla rörelser i vardagen och lära sig att andas ut, hämta kraft och komma till ro. Meditation i vila och rörelse i Skärholmens församling.

### **Upptäck de många hälsoeffekterna av att andas rätt! | Kurera.se**

"Med rätt andning kan vi andas ut 80 procent av kroppens toxiner, där stresshormonet kortisol är en av de största", säger hon. Läs mer ...

***LÄS MER***