

Pretera Avspänt! PDF E-BOK

Elisabeth Solin,Lars-Gunnar Solin



Författare: Elisabeth Solin,Lars-Gunnar Solin

ISBN-10: 9789198262223

Språk: Svenska

Filstorlek: 4790 KB

BESKRIVNING

Ljudboken passar tonåringar. Den innehåller programmen Muskulär avslappning (kort version 6 min). Muskulär avslappning (lång version 12 min), Fånga framtiden(Målinriktad mental träning 8 min). Avslappningsmusik(30 min).

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Elisabeth Solin- Glansholms Bokhandel & Antikvariat, en del av ...

Suomen suurimmasta e-kirjakaupasta löydät maan laajimman e-kirja- ja äänikirjavalikoiman. Osta kirja Elisa Kirja -palvelusta milloin vain ja luet tai kuuntelet ...

Pretera avspänt! : om stresshantering - avslappningsträning för ...

Pretera avspänt" för ungdomar har blivit en succé inom skola och idrott. Boken ger dig en bra grund till varför avslappningsträning och mentala förberedelser ...

Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och ...

Pretera avspänt vänder sig till dig som tonåring. Du får hjälp att se vad som skapar stress och hur stressen kan kännas. Viktigast är att boken tar upp vad du ...

Pretera Avspant!

LÄS MER