

Tags: Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdag ladda ner pdf e-bok; Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdag epub books download; Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdag MOBI download; Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdag bok pdf svenska; Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdag e-bok apple; Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdag las online bok

Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdag PDF E-BOK

Anna Numell

KONTORSMEDITATION



**ÖKA DITT FOKUS UNDER DIN
ARBETSDAG**

av & med Anna Numell

Författare: Anna Numell
ISBN-10: 9789177479048
Språk: Svenska
Filstorlek: 1057 KB

BESKRIVNING

Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdagGuidad meditation för dig sittande på din kontorsstolDenna guidade meditation är anpassad för dig att göra under din arbetsdag på kontoret när du behöver varva ner, komma i kontakt med din kreativitet och/ eller skapa fokus.Meditation gör gott för både kroppen och sinnet och med regelbundet utövande mår hela du gott. Meditation är en av tusenåriga tekniker som hjälper oss att stilla sinnet och varva ner från den dagliga stressen. När du mediterar skapar du möjligheten att släppa ner din gard, tillåter energin att flöda och kommer ur det som kan skapa stress under din dag.Meditation kan bidra till att du får en lugnare och jämnare sinnestämning som i sin tur bidrar till gör skillnad i hur vi väljer att förhålla oss och agera mot våra medmänniskor och världen.Så ge dig själv gåvan av att trycka på pausknappen och ge dig själv utrymme att andas idag!Du finner mer av och om Anna Numell på: www.annanumell.com yogaPT.se instagram: AnnaNumellFB-gillasida: Anna Numell Ljudinspelning/ redigeringskred: Christof Jeppsson/JamStudio Halmstad

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus ...

Köp Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt fokus under din arbetsdag.
Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som vill öka ditt ...

Meditation - Tacksamhet (ljudbok) av Anna Numel - Bokon

Genom att göra det så enkelt som möjligt för dig själv ... För mycket rätt kött ökar din ... Det är en form av meditation där du lägger ditt fokus ...

Kontorsmeditation-Guidad meditation för dig som - Bokon

britt-mari of?rdsland norrland Setterwall Settervall ur ett mörker någon gömt Jag som var ... STILLHET ? skapa klarhet och vila i ditt ... ENERGIBOOST ? öka din ...

**KONTORSMEDITATION-GUIDAD MEDITATION FÖR DIG SOM VILL ÖKA DITT FOKUS
UNDER DIN ARBETSDAG**

LÄS MER